

## Fiche programme : 5 CLÉS POUR GÉRER SON STRESS

Cette formation a pour but de savoir identifier et reconnaître ses habitudes de réactions face au stress, de mettre en place des actions ou des mécanismes pour gérer ses émotions.

**Durée :** 1/2 Jour (3heures)

**Tarif :** 45€ T.T.C par participant

**Tarif Intra-entreprise :** Sur devis ([contact@smartup-formation.com](mailto:contact@smartup-formation.com))

**En présentiel ou à distance**

### Public concerné

- Toute personne souhaitant mieux comprendre ses réactions face au stress et apprendre à canaliser son stress avant qu'il n'impacte le corps et la santé.

### Prérequis

- Être ou avoir été confronté à des situations relationnelles ou organisationnelles difficiles
- Avoir des difficultés à prendre du recul face à une situation de stress

### Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, l'apprenant sera en mesure de :

- Identifier les symptômes du stress
- Découvrir les causes du stress
- Découvrir des méthodes permettant de mieux gérer ses émotions

### Programme de la formation

#### Émotions, stress : Quel impact sur le corps ?

- Comprendre la mécanique émotionnelle du stress et reconnaître ses manifestations (cognitifs, physiques, comportementaux)
- Comprendre comment nos troubles psychiques se transforment en problèmes physiques

#### Identifier ses propres facteurs de stress

- Découvrir les causes génératrices de tensions corporelles ou mentales.
- Repérer ses « stressseurs » personnels

#### Préserver son corps et sa santé sur la durée

- Savoir se protéger des intrusions toxiques : apprendre à dire « NON »
- Développer sa résilience émotionnelle : pensée positive, gérer son comportement verbal para verbal et non verbale, prendre du recul
- Mettre en place les 3R pour gérer physiquement l'arrivée du stress : Relax/ Respire / Ralentis
- Se créer des émotions positives : pensée positives
- Se créer des SAS de lâcher prise et trouver des techniques de relaxation



### **Méthodes pédagogiques**

- Formation en salle ou en classe virtuelle animé par un formateur
- Projection du support sur écran ou vidéoprojecteur
- Apports théoriques et pratiques
- Exercices pratiques
- Évaluation des acquis en fin de formation

### **Accessibilité**

- Salle de formation accessible aux publics en situation de handicap : Sur demande, SMART UP Formation loue des salles de formation adaptées.
- Les activités de la formation sont accessibles et réalisables par une personne en situation de handicap. Pour inscrire une personne en situation de handicap à l'une de nos sessions, veuillez nous contacter à [contact@smartup-formation.com](mailto:contact@smartup-formation.com) pour que nous puissions adapter l'organisation ainsi que les supports.

### **Délais d'accès**

- La formation est accessible dès lors que 4 personnes sont inscrites à une même formation
- SMART UP Formation garantit un déclenchement de session dans un délai maximal de 6 semaines après validation du contrat de formation.

### **Modalités d'évaluation de la formation**

- Mises en situation débriefées par le formateur sur la base d'une évaluation des exercices de simulation réalisées par les apprenants.

### **Indicateurs de résultats**

### **Dates**

- Voir disponibilités sur le site [www.smartup-formation.com](http://www.smartup-formation.com) rubrique « Formations »

