



# COMPRENDRE LE STRESS POUR MIEUX LE GÉRER

## PUBLIC

- Tout professionnel

## OBJECTIFS

- Comprendre les origines, les manifestations et l'intérêt du stress et des émotions
- Connaître les techniques de prise de recul dans les relations et situations complexes
- Utiliser des atouts de maîtrise de soi pour doser le stress et ajuster l'état de vigilance suffisante
- Utiliser des outils personnels de gestion du stress
- Identifier les méthodes d'anticipation puis de gestion du stress au quotidien
- Identifier son propre potentiel de ressourcement

## PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

- Découvrir son fonctionnement interne et ses réactions émotionnelles
- Identifier les facteurs déclencheurs de stress, mesurer son seuil de réactivité, trouver des points d'appui

## MÉTHODES MOBILISÉES

- Apports théoriques et pratiques
- Mises en situation
- Échanges et partage d'expériences
- Jeux et expérimentations, exercices
- Élaboration d'une posture de mise en pratique immédiate de l'atelier

## MODALITÉ D'ÉVALUATION

- Quiz de fin de formation

## PRÉREQUIS

- Aucun prérequis

## LE PLUS DE CETTE FORMATION

- Acquisition de méthode transférable immédiatement en situation personnelle et professionnelle

 1 jour soit 7 heures

 Site de Brest et Quimper ou dans vos locaux

 Tarif disponible sur le site internet

Flashez pour avoir tout le détail de la formation



[www.ites-formation.com](http://www.ites-formation.com)



02 98 34 60 60  
[formapro@ites-formation.com](mailto:formapro@ites-formation.com)