

# Programme de formation

## Apprivoiser son stress pour gagner en efficacité et sérénité

### Gestion du stress



2024

04 octobre



1 jour (7 heures)



Boulogne-sur-Mer



Prérequis :

Aucun prérequis

Public visé :

Toute personne souhaitant mieux comprendre ses réactions face à une situation de stress, à se canaliser et reprendre le contrôle avant qu'il ne s'exprime physiquement.



400€ H.T. par personne

*hors frais de restauration*

*Tarif pour les particuliers : nous contacter*



Accessibilité et adaptation possibles  
sur demande

### Objectifs pédagogiques

Diagnostiquer son niveau de stress, ses sources de stress et faire face à ce stress en utilisant 3 clés :

- Limiter l'impact physique du stress pour réduire les effets négatifs sur sa santé physique, pour une meilleure productivité et concentration.
- Reprendre le contrôle pour se sentir plus confiant et compétent pour faire face aux défis.
- S'adapter et lâcher prise pour développer sa résilience face au stress.

### Contenu de la formation

- Identifier son attitude face au stress
- Identifier son attitude face aux stresseurs
- Reprendre le contrôle
- Gérer les périodes de forte charge
- Gérer les stresseurs

### Moyens et méthodes pédagogiques

- Des temps d'exposé
- Des témoignages
- Des mises en situation
- Des réflexions et des échanges

### Validation

Attestation de participation

### Modalités de suivi et d'évaluation

- Feuilles de présence
- Quiz
- Enquête de satisfaction

### Modalités et délais d'accès pour l'entrée en formation

Entretien téléphonique individuel, avant le démarrage de la session.



Les +

#### Pragmatique

Adopter une approche pratique et axée sur les solutions pour faire face au stress

#### Impactant

Visé à avoir un effet significatif sur la réduction du stress et à améliorer la qualité de vie des participants

#### Adaptation

S'adapter aux différentes situations stressantes, en développant sa capacité à faire face aux changements



Anne COQUET  
AC Formations .É.Bien-être

Formatrice et dirigeante

### Demande d'inscription



performance-pro.fr



PERFORMANCE PRO  
VOS TALENTS RÉVÉLÉS

### Contact : Eugénie DUTHILLEUL

06 89 77 97 09 - eugenie@performance-pro.fr

1 parc des 4 Moulins - 62200 Boulogne sur Mer

RCS Boulogne sur Mer 901 529 198 | SIRET 901 529 198 00011 | N° TVA Intracommunautaire FR44 901 529 198

APE 7022Z | SAS au capital social de 1500€ | N° d'Activité : 32 62 03341 62 auprès du préfet de région Hauts-de-France

