

# GESTION DU STRESS (individuel/collectif)

## Pré requis

- Tout type de public salarié

## Programme

- Durée de 10h30 par personne sur 3 séances
- Rythme d'une séance par semaine, dates à définir avec le client
- Séances individuelles et collectives

## Contenus

### Objectif

- Apporter un éclairage sur la notion de stress
- Identifier vos réactions et difficultés face au stress
- Repérer vos ressources utilisables

### 3 Etapes

- Un entretien individuel d'évaluation qui permet de repérer :
  - La situation
  - Les conditions de travail
  - Les difficultés rencontrées
  - Les situations de stress vécues
- Une journée collective pour comprendre les différents mécanismes du stress, reconnaître les symptômes et aborder la gestion du stress selon 3 dimensions : psychologique, comportementale et physique
- Un entretien individuel de restitution afin de revenir sur les informations données ; analyser les tests, créer un livret pour la personne et faire le point sur les ressources à développer

La méthodologie s'articule autour d'informations générales, d'exercices de réflexion et de tests d'évaluation.

## Validation

- Attestation de formation

## Lieu de formation

- Langres
- Chaumont
- Saint-Dizier

## Contacts

- Siège Social ☎ 03.25.87.02.51

### Siège Social

132 rue de la poudrière  
ZI Les Franchises 52200 Langres

T: 03 25 87 02 51 F: 03 25 90 85 72

langres@poinfor.org