

Gestion du stress

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

MODULA FORMATION
Emilie CRAVEA
05.56.44.58.68
contact@modula-formation.com

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(vé) non salarié(e)

Sélection :

Inscription directe ou par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Non renseigné

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de : - donner les moyens de reconnaître l'état de stress négatif, - de le prévenir et de le gérer afin de garder une efficacité « tranquille ».

Contenu et modalités d'organisation

1. Comprendre les mécanismes du stress Qu'est-ce que le stress ? : Bon et mauvais stress, absence de stress - Phases d'alarme, de résistance, burn out - Que se passe-t-il dans notre organisme ? - Déclenchement du stress sur notre cerveau : grille de latéralité Psychologie du stress : Les réactions du corps humain face au stress Définir son stress Identifier son profil psychologique de stressé : quel profil ? Les causes du stress ou Stresseurs Trouver sa zone d'excellence Les symptômes du stress Les réactions physiques du stress Stress et changement : trépied du changement : bilan 2. Les outils de gestion du stress Comprendre son mode de communication avec : Les états du Moi - Analyse transactionnelle - Eric Berne : Le triangle dramatique : comment en sortir. Se ressourcer grâce aux signes de reconnaissance S'organiser dans le temps Identifier les messages contraignants du stress « Drivers » Savoir dire NON pour réduire son stress Savoir gérer les critiques justifiées et injustifiées pour diminuer son stress Demander, refuser, donner et recevoir : pour mieux gérer les situations conflictuelles et stressantes. Les émotions : le repérer, les exprimer. 3. Développer une stratégie anti-stress Définir un plan d'action personnel Séances de relaxation dynamique Trucs et astuces anti-stress Définir son plan d'action personnel anti-stress

Durées de la formation

Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Non renseigné

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00211044	du 01/01/2021 au 31/12/2021	(33)	MODULA FORMATION		Non éligible	
00211043	du 01/01/2021 au 31/12/2021	(33)	MODULA FORMATION		Non éligible	
00231308	du 01/01/2022 au 31/12/2022	(33)	MODULA FORMATION		Non éligible	
00231309	du 01/01/2022 au 31/12/2022	(33)	MODULA FORMATION		Non éligible	
00337286	du 01/01/2023 au 31/12/2023	(33)	MODULA FORMATION		Non éligible	

00337285

du 01/01/2023 au
31/12/2023

(33)

MODULA
FORMATION

Non
éligible



00428117

du 01/01/2024 au
31/12/2025

(33)

MODULA
FORMATION

Non
éligible



00450584

du 13/03/2024 au
31/12/2025

(17)

MODULA
FORMATION

Non
éligible



00486367

du 01/01/2024 au
31/12/2025

(87)

MODULA
FORMATION

Non
éligible

