

# Apprendre à gérer son stress

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

FINAPRO CONSULTING  
Marta GIACOMINI  
06.09.38.01.62  
marta.giacomini@finapro-consulting.com

## Accès à la formation

### Publics visés :

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

### Sélection :

Entretien

### 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

Analyser différentes notions et manifestations du stress (vie privée et professionnelle) Travailler sur les notions du fonctionnement en milieu professionnel et les modes de gouvernances personnelles Analyser les effets du stress sur l'humain, son comportement et son état psychologique Se repositionner dans un environnement d'interactions avec les autres et structurer son mode relationnel (intelligence émotionnelle, intrapersonnelle, interpersonnelle) (Re) Apprendre à communiquer, adapter sa communication à une situation donnée et utiliser le mode adaptatif Générer le plaisir au travail (notion et démarches) Outils et techniques de gestion du stress

## Contenu et modalités d'organisation

I. Différentes notions et manifestations du stress -Définition et manifestations du stress dans la vie personnelle et professionnelle - Identification des sources et origines du stress afin de traiter la problématique dans toute sa globalité -Comprendre notre fonctionnement mental, les quatre gouvernances personnelles -Les effets du stress sur le corps humain, son fonctionnement et son état psychologique - Identifier les signaux d'alerte (différentes fatigues : mentale, émotionnelle, cérébrale, morale...) -Se situer dans un environnement relationnel avec les autres -Gérer son travail et différentes obligations liés aux missions professionnelles II. Communication adaptée -Interagir avec les autres, savoir évaluer différentes sensibilités et adapter les modes de communication -Développer la communication (formelle, informelle, spontanée, communication non violente) et fluidifier les échanges -Se respecter, adapter les expressions verbales et non verbales aux situations et aux sensibilités de chacun -Transmettre les messages, éviter les conflits, savoir écouter et considérer les autres -Etre acteur des changements III. Techniques de gestion du stress -Trouver et générer le plaisir au travail (notion et démarches) -Réfléchir à son développement personnel (se donner les moyens, concrétiser la démarche) -Identifier différentes techniques de gestion du stress au quotidien

Durées de la formation \*7h en cours du jour

Commentaires sur la durée hebdomadaire Avant le démarrage de l'accompagnement, le bénéficiaire pourra exprimer ses attentes et ses besoins dans un questionnaire soumis en amont des séances afin d'adapter le contenu de l'action et son rythme.

Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Mixte

Commentaires sur la parcours personnalisable La durée hebdomadaire est adaptable aux besoins et aux disponibilités des stagiaires

## 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
00203402	du 01/09/2020 au 31/12/2026	(40)	FINAPRO CONSULTING		Non éligible	FPC