

# Gestion du stress en milieu professionnel

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

CAMPUS DU LAC  
Céline MEYNARD  
05.56.79.52.00  
formation.courte@campusdulac.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 :

Inscription obligatoire par un conseiller  
en insertion professionnelle  
Entretien

### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

### Conditions d'accès :

Tout collaborateur

### Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

### Contrat de professionnalisation possible ?

Non

## Objectif de la formation

Nature de l'action : Acquisition de compétences - Comprendre les mécanismes du stress - Savoir identifier les facteurs de stress - Connaître les outils de gestion du stress - Développer une stratégie de gestion du stress

## Contenu et modalités d'organisation

1) LA DEFINITION DU STRESS ET DE SES DIFFERENTES FORMES Définition, réaction et symptômes du stress (corporels, émotionnels, intellectuels et comportementaux). Comprendre les réactions face au stress. Les trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement. 2) LES SOURCES DU STRESS DANS L'ENTREPRISE Les identifier et apprendre à les reconnaître Repérer les signaux d'alerte Connaître sa résistance au stress 3) LA GESTION PERSONNELLE DU STRESS : METHODES ET OUTILS Identifier ses émotions Apprendre à agir plutôt que réagir Pratiquer des techniques éprouvées : relaxation, visualisation... Développer la confiance en soi 4) CREER UN CLIMAT DE CONFIANCE AVEC SON ENVIRONNEMENT Communiquer Fonctionner sur des bases saines 5) PRENDRE DU RECUL FACE AUX EVENEMENTS Apprendre à dédramatiser Apprendre à recadrer Evaluation des acquisitions : Quizz de connaissances.

Durées de la formation \*14h en cours du jour

Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Mixte

## 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
00343852	du 02/02/2023 au 31/12/2024	(33)	CAMPUS DU LAC		Non éligible	
00343853	du 02/02/2023 au 31/12/2024	(33)	CAMPUS DU LAC		Non éligible	