

Gérer son stress au travail

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

AFPA ACCES A L' EMPLOI
-
MC_PSR_NOUVELLE_AQUITAINE@AFPA.FR

Accès à la formation

Publics visés :

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

Sélection :

Dossier
Entretien

Niveau d'entrée requis :

Niveau illettrisme, analphabétisme
(Niveau 1 européen)

Conditions d'accès :

Non renseigné

Prérequis pédagogiques :

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Détecter les sources de stress au quotidien. Faire descendre rapidement la pression lorsqu'elle se manifeste. Mettre en œuvre des techniques préventives pour éviter les déperditions d'énergie.

Contenu et modalités d'organisation

Comprendre les mécanismes du stress : qu'est-ce que le stress - comment agit-il sur nos organismes - diagnostic personnel. Détecter les pressions à l'œuvre dans les situations de travail pour les désamorcer : pourquoi le stress apparaît-il - ce que je ressens est-il la cause ou la conséquence de mon stress - quels pilotes clandestins agissent à mon insu dans les situations de travail - évaluer ses facteurs de stress personnels et les stratégies développées pour y faire face. Faire le point sur ses zones personnelles de confort, de risque, de panique. Connaître les techniques de gestion du stress : comment et pourquoi ça marche : les techniques physiques et les techniques mentales - découvrir le sens des réactions émotionnelles et leur utilité. Prévenir les pertes de potentiel énergétique : se positionner dans une relation gagnant-gagnant - adopter une dynamique interpersonnelle anti-stress - neutraliser les pensées négatives par des permissions, développer la confiance en soi. Définir son organisation de gestion du stress : identifier les situations stressantes et les actions à mettre en œuvre pour abaisser son niveau de stress - rédiger un plan d'action personnel à court et moyen termes.

Commentaires sur la durée hebdomadaire

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Mixte**

Commentaires sur la parcours personnalisable

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00635002	du 06/10/2025 au 07/10/2025	Pau (64)	AFPA PAU		Non éligible	