

Développez votre efficacité en gérant le stress : compréhension, action et amélioration

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

GRAINS'UP
Virginie Chalumeau
09.50.77.03.24
formations@grains-up.com

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 :

Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Non renseigné

Prérequis pédagogiques :

Avoir renseigné le questionnaire de positionnement.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Identifier et comprendre les sources de stress au quotidien Développer des stratégies pratiques pour gérer et réduire le stress Renforcer la résilience personnelle et collective Mettre en place des pratiques pour améliorer le climat de travail

Contenu et modalités d'organisation

Comment reconnaître et comprendre le stress ? Qu'est-ce que le stress ? Comprendre ce qu'est le stress et comment le reconnaître Identifier les signes et manifestations du stress dans votre quotidien professionnel Manifestations et causes du stress Identifier les trois principaux types de stress Différencier le stress des autres troubles de santé Comprendre les effets du stress sur la performance et le bien-être Repérer les principales causes de stress liées à votre poste et environnement de travail Analyse personnelle Identifier les symptômes de stress que vous ressentez Observer comment le stress se manifeste chez vous Analyser les événements ou situations qui déclenchent votre stress Méthodes pratiques et plan d'action pour une gestion du stress efficace Outils et méthodes pour gérer le stress Utiliser des techniques de relaxation et de concentration Optimiser la gestion du temps pour réduire le stress Développer l'assertivité et apprendre à lâcher-prise Plan d'action personnel Créer un plan d'action personnalisé pour gérer le stress au quotidien Définir des actions concrètes pour minimiser le stress Mettre en place des stratégies d'auto-coaching pour vous aider à maintenir la gestion du stress Intégrer des pratiques régulières pour mieux vivre avec le stress

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

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
00552879	du 01/01/2025 au 31/12/2025	Limoges (87)	GRAINS'UP		Non éligible	FPC