

# APPRENDRE A MIEUX GERER SON STRESS

Cette formation propose de s'approprier des outils et ressources afin d'améliorer sa gestion du stress en milieu personnel et professionnel. Il s'agit de s'appuyer sur vos propres compétences dans votre vie personnelle et professionnelle et les compléter avec de la théorie et des mises en pratiques individuelles et groupales.

## DATES



7 et 8 Novembre 2024  
9h-17h

## DUREE

2 jours

## LIEU



à définir

## COÛT DE LA FORMATION



480 €

Possibilité d'organiser cette formation au sein de votre structure, sur devis, demande à faire sur [formations@codes04.org](mailto:formations@codes04.org)

## PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP

Pour favoriser un égal accès aux savoirs pour tous, merci de nous indiquer vos éventuels besoins particuliers afin que nous puissions envisager des solutions adaptées (ex : accessibilité, impression d'un format ou d'une police spécifique, etc).



## COMPÉTENCES VISÉES

A l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de :

- Repérer chez eux déclencheurs et manifestations du stress
- Utiliser des outils pour vivre plus sereinement individuellement mais aussi en équipe dans le travail comme au quotidien



## OBJECTIFS DE LA JOURNÉE

Comprendre les mécanismes du stress, causes, conséquences

- Acquérir des notions neurobiologiques
- Comprendre la multitude de ses effets au quotidien
- Se constituer une caisse à outils thérapeutique variée et concrète
- Pratiquer différentes avec le corps, le mental, le psychobiologique
- Créer des stratégies anti-stress efficaces, rapides, concrètes et ludiques
- Renforcer la confiance en soi et reprendre le contrôle sur soi

# APPRENDRE A MIEUX GERER SON STRESS

## CONTENUS DE LA JOURNÉE

- Aspects physiologiques, psychologiques et émotionnels du stress
- S'appuyer sur nos ressources personnelles
- Gestion de notre temps personnel et professionnel
- Présentation et pratique d'outils individuels : cohérence cardiaque, autohypnose, massage...
- Présentation et pratique d'outils collectifs : la Communication Non Violente, le codéveloppement

## PUBLIC

Professionnels et bénévoles du champ de l'éducation, du sanitaire, du social et de la santé sur toutes thématiques de santé (environnement, travail, sexualité, etc).

## MODALITES D'EVALUATION

Tout au long de la formation, des exercices ainsi qu'un questionnaire de satisfaction permettent de constater l'évolution des connaissances des participants. Une attestation de formation est remise à chaque stagiaire en fin de formation.

## MODALITES ET CONDITIONS D'INSCRIPTION

**La préinscription s'effectue en ligne (cliquer sur le lien en bas de page).**

### Clôture des inscriptions 15 jours avant la formation

Votre inscription sera validée après réception de :

- Votre adhésion annuelle à notre association (25€ pour les particuliers / 45€ pour les structures) ;
- D'un chèque de caution de 50 €. Celui-ci sera détruit en fin de formation, sauf si vous êtes absent et n'avez pas prévenu de votre absence au moins 48 heures à l'avance (à l'exception des cas de force majeure). Sur demande il pourra vous être restitué.

## METHODES PEDAGOGIQUES

Alternance de points théoriques, d'échanges, de vidéos, de travaux de groupe et de mises en situation

## PREREQUIS

Pas de prérequis

## EFFECTIF

7 à 12 personnes

## ANIMATRICE

Mme Sylvie LAGIER

## REFERENT HANDICAP

Mme Gaelle VAILLOT

## CONTACT

**Comité Départemental d'Education pour la Santé des Alpes-de-Haute-Provence**

**42 Boulevard Victor Hugo  
04000 DIGNE-LES-BAINS  
formations@codes04.org**

