



## LE STRESS : LE DEMYSTIFIER, LE COMPRENDRE ET L'ACCUEILLIR



### LA FORMATION

Le stress, l'anxiété tout le monde en parle, mais qu'est-ce que c'est réellement ?

Ces sensations et émotions peuvent nous pousser vers l'inaction et nous faire basculer dans la maladie.

Comment l'accueillir, faut-il s'en débarrasser ou apprendre à le gérer ?

Venez comprendre ces mécanismes et découvrir comment agir sur les causes au quotidien.



### LES OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est le stress
- Eclairer autrement les situations de stress en situation opérationnelle
- Apprendre quelques techniques de régulation du stress



### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Outils :

- Salle adaptée pour recevoir une formation en visioconférence
- Le formateur s'appuiera sur des cas pratiques, exercices et exemples concrets

Méthode :

Formation interactive, basée sur une présentation du formateur, des échanges avec les stagiaires et des mises en situation via des cas pratiques.

Évaluation :

Cette formation n'est pas soumise à une évaluation. Cependant, le formateur interrogera oralement les stagiaires, tout au long de la formation pour vérifier la bonne compréhension.

### LE LIEU

La formation se déroulera  
en présentiel à Saint-Barthélemy

### CONTACTS

CHAMBRE ECONOMIQUE  
MULTIPROFESSIONNELLE  
Établissement Public Territorial  
de la Collectivité de Saint-Barthélemy  
59 rue Samuel Fahlberg, Gustavia,  
97133 Saint-Barthélemy  
Tél. : 05 90 27 12 55  
Port : 06 90 68 51 04  
[gregory.guerot@cemstbarth.com](mailto:gregory.guerot@cemstbarth.com)  
[www.cemstbarth.com](http://www.cemstbarth.com)

Siret : 130 004 708 00025  
N° d'activité: 95 9700165497  
GG - Version 02 - 01/01/2022

### LA DURÉE

Il s'agit d'une formation  
de 3h30.

### PRÉ-REQUIS

- Maîtriser la langue française à l'oral et à l'écrit
- Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation

Participant minimum : 4  
Participant maximum : 10



La formation de vos projets commence ici....

## APPORT THÉORIQUE :

- Le stress : un mécanisme physiologique d'adaptation
- Distinguer stress positif, négatif, agents stressants et causes
- Les signes d'épuisement en situation de stress
- Les outils de régulation du stress

## EXPÉRIMENTATION – MISE EN SITUATION :

- Brainstorming sur le stress
- Individuellement : identifier ce qui vous stresse, ce qui peut être changé et ce qui ne peut pas l'être, puis partage en binôme
- En binôme : expérimenter des outils de régulation du stress : respiration, relaxation, prise de distance, identifier ses leviers d'actions, reprendre du pouvoir sur la situation
- En binôme : analyser 1 ou 2 situations stressantes pour identifier les leviers d'actions



## PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux :

- Manager
- Chef d'équipe
- Chef d'entreprise
- Ressources humaines

## PROFIL FORMATEUR

Les intervenants ont une formation adaptée, une expérience professionnelle appropriée, et sont dotés d'un véritable sens de la pédagogie.



## FINALITÉ

- Certificat de réalisation de formation
- Cette formation fait l'objet d'une mesure de satisfaction globale des stagiaires rentrant dans le cadre de la certification Qualiopi de l'établissement.



## LE COÛT & LA DATE

La tarification et la date sont disponibles sur notre site Internet. N'oubliez pas qu'il existe différents systèmes de financement de vos actions de formation. Le Centre de Formation vous accompagne dans vos démarches

Formation adaptable aux personnes en situation de handicap. Veuillez contacter la référente handicap Virginie Allamelle au 0590 27 12 55 ou sur [virginie.allamelle@cemstbarth.com](mailto:virginie.allamelle@cemstbarth.com)



POUR VOUS INSCRIRE, NOUS VOUS INVITONS À COMPLÉTER LE BULLETIN D'INSCRIPTION SUR LE SITE INTERNET DE LA CEM : [WWW.CEMSTBARTH.COM](http://WWW.CEMSTBARTH.COM)