

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
www.cemstbarth.com

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

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.

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

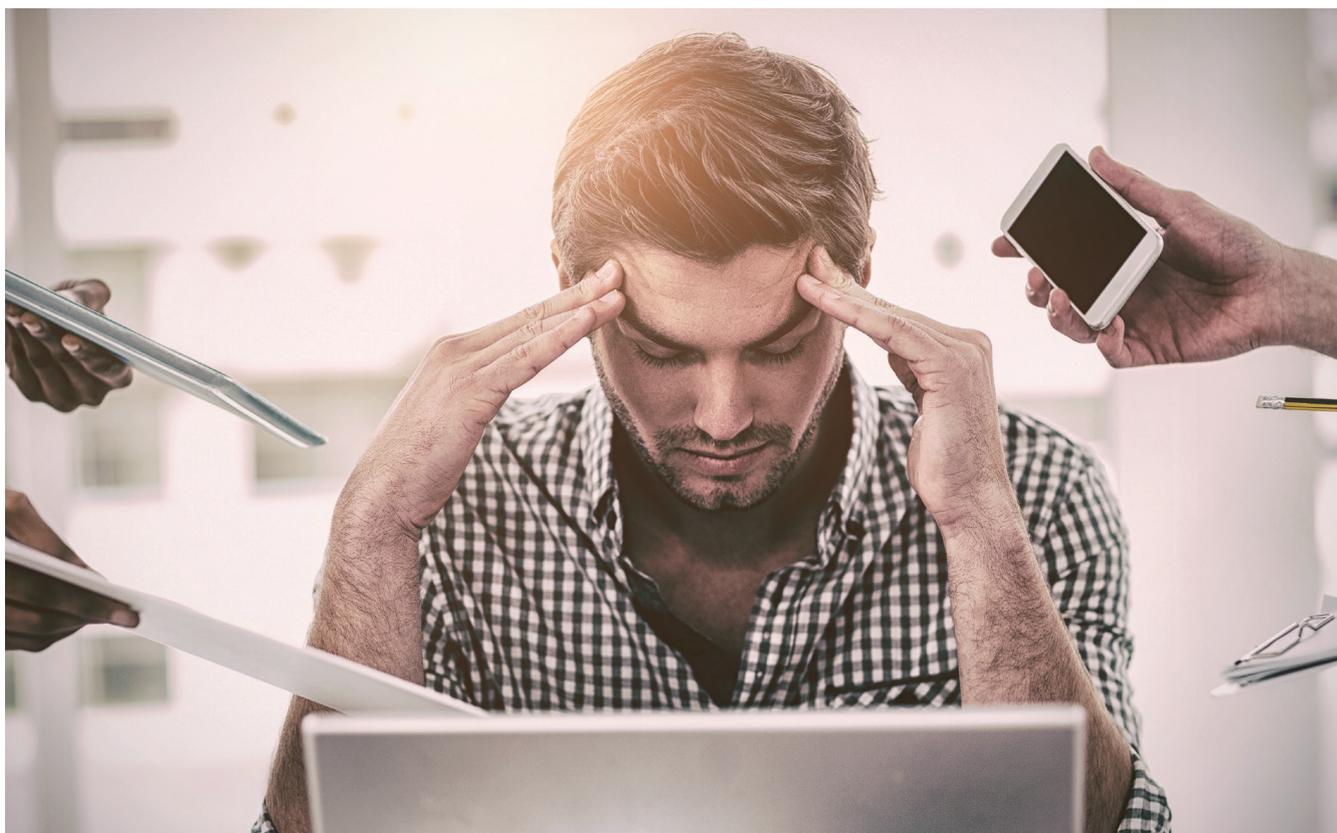
PROFIL FORMATEUR

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



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