



# FORMATION GESTION DU STRESS

## 1ERE JOURNÉE

<b>10h00-10h30</b>	<b>ACCUEIL &amp; PRESENTATION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Accueil des participants</li> <li>➤ Présentation du manuel, de la formation</li> <li>➤ Présentation du formateur</li> </ul>
<b>10h30-12h00</b>	<b>DEMARRAGE DU CHAPITRE 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tests de stress</li> <li>➤ Théories et fondements de la notion de stress (biologiques et psychologiques)</li> </ul>
<b>12H00-13H00</b>	<i>DEJEUNER</i>
<b>13h00-15h00</b>	<b>POURSUITE DU CHAPITRE 1 : théories et fondamentaux</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mécanismes biologiques du stress</li> <li>➤ Tous les agents stressants (professionnels, personnels , environnementaux..)</li> </ul>
<b>15h00-18h00</b>	<b>CLOTURE DU CHAPITRE 1 : théories et pratiques</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Découvertes des techniques de gestion du stress</li> <li>➤ Construction d'outils efficaces individualisés</li> </ul>

## 2EME JOURNÉE

<b>9h00-10h30</b>	<b>DEMARRAGE DU CHAPITRE 2 : mise en action</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apprentissage des différentes techniques d'action (relaxation, gestion du temps, confiance en soi)</li> <li>➤ Analyse des stratégies de COPING</li> </ul>
<b>10h30-12h30</b>	<b>CLOTURE DU CHAPITRE 2 : mise en action</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Consolidation des techniques</li> </ul>
<b>12H30-13H30</b>	<i>DEJEUNER</i>
<b>13H00-15H30</b>	<b>ENTRAÎNEMENT : mise en pratique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Relaxation schultz et jacobson</li> <li>➤ Mise en situation pour rester maître de soi en identifiant les émotions des autres</li> <li>➤ Techniques de respiration</li> </ul>
<b>15H30-16H30</b>	<b>ENTRAÎNEMENT : utilisation au quotidien</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mise en action des techniques</li> </ul>
<b>16H30-17H00</b>	<b>FEED-BACK &amp; BILAN DE LA FORMATION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Révisions des techniques et du vocabulaire</li> <li>➤ Question-réponse</li> </ul>

Pour valider ce module la réussite au questionnaire QCM de validation des acquis est indispensable.