

## SENSIBILISATION A LA GESTION DU STRESS

**A l'issue de la formation « Sensibilisation à la gestion du stress », le stagiaire sera capable d'apporter une réponse adaptée pour éviter le stress.**

### Objectifs de la formation

Savoir repérer l'origine et les manifestations du stress  
Apprendre des techniques pour maîtriser le stress

### Contenu de la formation

- Gérer les émotions individuelles et collectives. Comprendre les mécanismes permettant de diminuer les effets négatifs du stress
- Se détendre physiquement
- Découvrir les bénéfices de la respiration
- Mettre au point sa méthode personnelle « anti-stress »
- Faire ses premiers pas pour gérer son stress
- Gérer les émotions au sein de son travail
- Repérer les signaux d'un ressenti émotionnel chez son interlocuteur
- Pratiquer une écoute empathique
- S'entraîner à apporter une réponse adaptée au ressenti de son interlocuteur
- Repérer les signaux d'un ressenti collectif et l'accompagner de manière adaptée.

### Outils - Méthodologie

Formation théorique, vidéo-projection et support papier  
Jeux de rôle

---

### Public

Tout public

### Pré requis

Aucun

### Validation

Attestation d'acquis de la formation

### Evaluation de la formation

QCM, mises en situation

### Service valideur

IFMAD délivre une attestation des acquis

**Formateurs** : diplômés

### Tarifs et dates

Consulter IFMAD

### Durée indicative

2 jours

de 9H à 12H30 et de 13H30 à 17H

**Nombre de stagiaires** : groupe de 10 maxi

**Possibilité d'adapter le contenu en fonction de vos critères spécifiques.**

---

## CONTACT

IFMAD

134 route de Châteauneuf du Rhône

26200 MONTELIMAR

Tél : 04 69 26 80 78 - 07 71 88 66 14