



# ATOOUTATIS

Le circuit court des formations



ATOOUT DIGITAL & OUTILS DE GESTION



ATOOUT VENTE & MANAGEMENT



ATOOUT SANTÉ & QUALITÉ



ATOOUT COMMUNICATION & RESSOURCES HUMAINES

Votre contact :  
Gwénaél HILLION  
07 60 92 82 63

[formation@atoutatis.com](mailto:formation@atoutatis.com)



## Apprivoiser le stress – Comprendre et gérer sa relation au stress

1 jour- Inter  
850 € Tarifs 2021

### Public cible

Cette formation s'adresse aux personnes qui s'occupent de la gestion du personnel et les managers.

### Enjeu

Evaluer son stress - Adopter un code de bonne conduite

### Pré-requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

### Description

Le stress au travail fait des dégâts de plus en plus visibles et se situe au premier rang des risques psycho - sociaux. A un stade ultime, le stress mène à l'épuisement, lourd de conséquences pour les personnes et les entreprises. Pourtant, le stress permet notre survie. Finalement, plus que de lutter contre le stress il s'agit de mieux comprendre ses mécanismes et de l'apprivoiser.

Cette formation vise à apporter des éléments pour mieux comprendre et gérer en pratique sa relation au stress pour plus de bien - être au travail.

### Objectifs de la formation

Mieux comprendre et gérer en pratique sa relation au stress pour plus de bien- être au travail.

### Objectifs pédagogiques

Reconnaître les signaux d'alarme du stress, comprendre pourquoi et comment le stress devient délétère, découvrir des outils de gestion du stress,



## PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

1. **Reconnaître le stress**
2. **Faire le point sur son propre stress**
3. **Enjeux et responsabilités du stress en entreprise**
4. **Mécanismes du stress**
  - Et le cerveau dans tout ça ?
5. **Comment surmonter le stress :**
  - Méthodes et outils pratiques
6. **Elaboration d'un code de bonne conduite**

### **Modalités pédagogiques et d'encadrement**

Nos méthodes pédagogiques sont concrètes, opérationnelles et interactives

Elles prévoient :

- des apports informatifs, méthodologiques, pratiques et théoriques
- des échanges entre le groupe et le formateur (dynamique de groupe, confrontation des opinions, mise en commun de solutions ...)
- des aller retours avec l'expérience de chacun
- des mises en situation, des exercices pratiques pour le développement des capacités relationnelles
- l'utilisation de supports de réflexion/auto-évaluation structurés ou créatifs
- des prescriptions de tâches ou d'observation sur les temps intersession

Elles mobilisent :

- La gestion du groupe selon une approche systémique

### **Evaluation des acquis de formation**

Tout le long de la formation les stagiaires seront évalués sur les nouvelles compétences acquises

### **Validation**

Un certificat de réalisation sera adressé à chaque stagiaire

### **Evaluation qualitative de la formation par les stagiaires**

La formation fera l'objet d'un questionnaire d'évaluation finale (fiche de satisfaction) et d'un temps bilan (fiche bilan) avec le commanditaire

**Modalités pratiques**

Durée	1 jour
Tarif inter	850 € / Personne
Lieu (x)	Carpentras, Avignon, Orange et Cavaillon. Le lieu de la formation est précisé dans le planning.
Nombre de personnes	3 à 10 personnes
Contact	Tél : 07 60 92 82 63 <a href="mailto:formation@atoutatis.com">formation@atoutatis.com</a>

*L'organisme de formation n'est pas assujetti à la TVA. Cf CGV.*

**Autre option**

**LA FORMATION EN INTRA**

La formation en intra vous garantit une formation sur mesure

Lors d'un rendez-vous, nous définirons ensemble vos besoins et vos objectifs

La zone d'intervention de nos formations est dans la France entière et en priorité dans le Vaucluse

Nous vous invitons à nous contacter