



# Gestion du stress

Formation professionnelle - courte | Sans niveaux spécifiques



Maîtrisez le stress et évacuez les tensions pour une vie professionnelle plus équilibrée. Apprenez à réagir efficacement aux problèmes, aux émotions et aux facteurs de stress qui peuvent survenir au travail. Cette formation vous aidera à améliorer votre bien-être au quotidien.

## TARIF

**680€ nets**

Effectif min. de démarrage : Sous réserve d'inscrits suffisants

## DURÉE ET RYTHME

2 jours

## LIEUX

### Inter-entreprise

Albi, Béziers, Cahors, Carcassonne, Castres, Foix / Saint-Paul-de-Jarrat, Mazamet, Mende, Montpellier, Narbonne, Nîmes – Marguerittes, Perpignan, Tarbes

### Intra-entreprise

Possibilité avec tous les Purple Campus d'Occitanie (sur devis)

## MODALITÉS D'ACCÈS

7 jours au plus tard avant le début de la formation sous réserve d'acceptation de financement

## PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

### Public cible

Tout public

### Pré-requis et niveau d'entrée

Aucun

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir les techniques de gestion du stress
- Exprimer ses besoins
- Prendre du recul
- Utiliser son stress pour agir

## MODALITÉS VALIDATION & ÉVALUATIONS

### Validation

- En début de formation : test de positionnement ou entretien de diagnostic

### Evaluations

- En fin de formation : Evaluation des acquis de la formation, délivrance attestation de fin de formation et ou certificat de réalisation.
- Enquête de satisfaction à chaud et à froid

# 97,77%

des clients recommandent les formations en Développement des compétences de Purple Campus

## LANGUE D'ENSEIGNEMENT

Français

## ÉQUIPES & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

### Formateurs experts

des domaines et qualifiés par Purple Campus dans le cadre de sa démarche Qualité

**Pédagogie active et multimodale**, analyse de cas concrets, mise en situation, travail personnalisé en entreprise...

**Salles de formation** équipées pour une pédagogie active – plateaux techniques, Environnement Numérique de Travail (ENT), logiciels métiers

## CO-TRAITANCE

Non

## ACCESSIBILITÉ

Toutes les formations dispensées par Purple Campus se déroulent dans des conditions qui répondent aux exigences réglementaires et légales pour l'accueil des personnes en situation de handicap.

Délais d'accès : durée d'instruction du dossier

## PROGRAMME

**Chez Purple Campus, nous valorisons la diversité et l'inclusion, et nous nous engageons à fournir des formations accessibles à tous, quel que soit votre âge ou votre situation. Explorez notre programme aujourd'hui et découvrez comment nous pouvons vous aider à construire l'avenir que vous méritez.**

### Comprendre la mécanique du stress et ses effets

- Stress test : quel est votre niveau de stress actuel ?
- Manifestations et processus physico-physiologique
- Implication et conséquences sur les émotions et la pensée
- Symptômes et effets sur la santé
- Répercussions sur les relations professionnelles et personnelles

### Savoir prendre en compte ses besoins et ceux des autres

- Travailler sur les relations avec les autres
- Les différents types de situations à éviter
- Les vertus de la parole positive
- les vertus de savoir dire non

### Trouver un plus grand bien-être dans son cadre professionnel

- Penser les choses de manière positive
- Prendre du recul sur les situations
- Relativiser et modifier les idées négatives

### Les techniques pour réussir à mieux gérer le stress

- La respiration et le système parasympathique
- Les techniques de visualisation mentale
- La cohérence cardiaque
- L'EMDR pour les stress intenses
- Les techniques pour changer sa pensée

### La santé de la bonne humeur pour mieux vivre

- Les activateurs naturels des hormones de plaisir
- Une alimentation de la bonne humeur
- Une bonne hygiène de vie simple et facile
- Un cerveau en pleine forme au quotidien

