



# GÉRER SON STRESS AVEC efficacité

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL / RH / DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

## ■ Durée

2 jours

## ■ Public

Tout public

## ■ Pré-requis

Aucun

## ■ Validation

Attestation de formation

## ■ Lieu

Greta Poitou-Charentes  
Agence d'Angoulême

## ■ Dates

Nous contacter

## ■ Tarif

Demander un devis

## Objectifs

- Comprendre la notion de stress
- Analyser les situations de stress dans son activité professionnelle et identifier ses propres facteurs de stress
- Apprendre à contrôler et gérer son stress avec efficacité

## Contenu

### Comprendre le stress

- Identifier les mécanismes du stress, ses causes et ses conséquences
- Repérer les différents types de stress, le stress positif, le stress négatif

### Identifier son attitude face au stress

- Connaître ses symptômes et sources de stress
- Adopter les bonnes réactions face au stress

### Contrôler son stress

- Distinguer ce qui dépend de l'environnement, ce qui dépend de soi
- Identifier les clés pour mieux gérer son stress
- Prévenir le stress

## Modalités

- Travaux de groupe et de sous-groupes
- Alternance d'apports théoriques et méthodologiques
- Échanges et partage des expériences du groupe
- Exercices de relaxation
- Supports pédagogiques remis aux participants

Pour toute information complémentaire :

**05 45 67 57 22**

[commercial.greta.agence-angouleme@ac-poitiers.fr](mailto:commercial.greta.agence-angouleme@ac-poitiers.fr)

[www.greta-poitou-charentes.fr](http://www.greta-poitou-charentes.fr)