



Informations

Moyens techniques

- Exercices, jeux de rôle, mise en situation

~

Matériel utilisé

- Film vidéo
- Vidéo projecteur
- Paper board
- Ordinateur

~

Validation

- Questionnaire
- Remise d'une attestation de formation

~

Public concerné

- Tous salariés d'entreprise
- Nous prévenir si participant ayant des besoins spécifiques en termes d'accessibilité handicapés

~

Nombre de participants

- 4 à 10 salariés maximum par session

~

Prérequis

- Aucun

~

Modalités d'animation

- Formateur en « cycle devenir formateur en efficacité personnelle » ISFORM
- Formateur de formateur en prévention des risques professionnels PRAP 2S
- Animateur de prévention, Prévention des RPS,
- SDC/analyse AT
- IPRP : audit prévention des risques professionnels – TMS - RPS

~

Durée

- 2 jours

<https://www.actifformation-prevention.com/>

V2 11/2025

Objectifs

Apprendre à gérer son stress dans des situations de travail ou personnelles

Compétences à acquérir

- ✓ Connaître ses réactions face au stress et aux stresseurs
- ✓ Savoir reprendre le contrôle
- ✓ Savoir gérer les stresseurs et les périodes de fortes charges
- ✓ Gérer les périodes de fortes charges

Préparation de la formation

- ✓ Quels sont vos objectifs par rapport à cette formation ?
- ✓ Nous transmettre certains indicateurs de santé (la liste vous sera transmise)

Programme

- ✓ Identifier son attitude face au stress
 - Les symptômes à repérer
 - Les sources de stress
 - Les réactions face au stress
- ✓ Identifier son attitude face aux stresseurs
 - Analyser ses propres mécanismes de réactions face aux stresseurs
 - Prendre conscience de son positionnement vis à vis des autres et de soi-même.
- ✓ Analyser son comportement sous pression
 - Reprendre le contrôle
- ✓ Faire le diagnostic des domaines sur lesquels on peut agir
- ✓ Maintenir son niveau d'énergie
- ✓ Gérer sa stabilité émotionnelle

Epreuve de validation des acquis

- ✓ Questionnaire