

# Gestion du stress et ses impacts- Niveau 2

## CONTACT

04 99 43 00 60

[formation.cdvolutif@gmail.com](mailto:formation.cdvolutif@gmail.com)

[www.cdformation.com](http://www.cdformation.com)

### \* STAGES Inter-Entreprises

Budget :

Durée :

Variable selon le niveau initial

### \* Dates et Lieux

Centre d'Agde

A définir

Centre de Béziers

A définir

Entrée / Sortie permanente

### \* Modalités

En présentiel/individuel

En présentiel/collectif

En distanciel /synchrone

En distanciel/asynchrone

### \* OBJECTIFS DE LA FORMATION:

- L'objectif principal est d'apprendre à repérer les facteurs générateurs de stress et d'identifier leurs impacts ; clarifier ses besoins et renforcer l'affirmation de Soi.
- Renforcement de l'expression de ses besoins et de sa gestion du stress
- Oser refuser, sans culpabilité ni agressivité. Renforcer la confiance en Soi
- S'approprier les méthodes adéquates pour maintenir son équilibre au quotidien

### \* PROGRAMME

- Retour sur la gestion du stress (niveau 1)
- Assumer ses besoins sans culpabilité
- S'affirmer sans agressivité
- Oser oser et apprendre à rebondir
- Devenir son propre moteur
- Prendre du recul face à la critique et à la contradiction
- Apprendre à gérer l'échec
- Utiliser des méthodes de relaxation (respiration consciente, cohérence cardiaque)
- Suivi de fin de formation : 1 séance à 3 semaines de la fin du niveau 1 pour partager les avancées et ancrer les changements

## PUBLIC

Tout public

## NIVEAU REQUIS

Gestion du stress et ses impacts- Niveau 1

## METHODE PEDAGOGIQUE

Pédagogie active et participative  
Alternance d'apports théoriques et pratiques

CD Formation

166 rue Maurice Bégart - Parc Club de la Devèze - 34500 Béziers - 09.52.47.61.56

3 Impasse de Cordoue - Puits de So - 34300 Agde - 04.99.43.00.60

Déclaration d'activité sous le n° 91 34 07452 34 | Siret n° 521 087 312 00026