

**CONTACT**

**04 99 43 00 60**

**formation.cdvolutif@gmail.com**

**www.cdformation.com**

**\* OBJECTIFS DE LA FORMATION**

- Connaître les origines et les effets du stress.
- Repérer les causes de stress sur lesquelles on peut agir en s'appropriant les outils proposés.
- Permettre d'établir un programme personnel de changement, de bien être, pour être plus détendu, donc plus performant dans son travail.
- Faciliter les relations humaines et les enrichir avec empathie

**\* STAGES Inter-Entreprises**

Budget :

A définir selon le nb d'heure

Durée : entre 14h et 21h

**\* Dates et Lieux**

Centre d'Agde

A définir

Centre de Béziers

A définir

**\* Hors Stages**

- Programme du mesure
- Budget par personne
- Coût selon le nb de personnes

**\* PROGRAMME**

**I/ COMPRENDRE LE STRESS :**

- *Qu'est -ce que le stress ?*
- *Différencier un « bon » et un « mauvais stress »*
- *Détecter les manifestations physiques, mentales, émotionnelles, relationnelles*
- *Prendre en compte les variables*

**II/ GERER LES SITUATIONS STRESSANTES :**

- *Identifier les sources de stress pour mieux les atténuer*
- *Repérer les facteurs de stress professionnel les plus significatifs*
- *Agir sur les facteurs générateurs de tension*
- *Gérer les émotions en situation de stress*

**III/ ANTICIPER SA RELATION AU STRESS RELATIONNEL :**

- *Chacun entretient une relation au stress qui lui est propre*
- *Par les évènements*
- *La perception et la vision du monde*
- *Le besoin généré*
- *Sensation ou émotion révélant ce besoin*

**IV/ DEVELOPPER DES RELATIONS PLUS CONSTRUCTIVES :**

- *Identifier les jeux relationnels sources de stress*
- *Savoir se donner des permissions*
- *La perception de soi et de l'autre*
- *La communication assertive*

**V/ FORMULER & EXPRIMER SES BESOINS :**

- *Les besoins fondamentaux que chacun cherche à satisfaire*
- *Savoir identifier et exprimer ses besoins*
- *Les signes de reconnaissance*
- *Bien être et retour aux sensations corporelles*

**ELABORATION D'UN PLAN D'ACTION PERSONNALISE**



**REPUBLIQUE FRANÇAISE**

**PUBLIC**

Tout Public

**NIVEAU REQUIS**

Aucun

**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