



# **PROJET DE FORMATION**

## **Gestion du stress**



# 1 Organisation de la formation

- **Public** : Tout public
- **Durée de la formation**: 3 journées de 7 heures

## 2 Les objectifs de la formation

La formation a pour but la **prévention du stress et de ses conséquences**.

Ainsi, à la fin de la formation, les stagiaires seront en mesure de :

- Repérer les signes de stress.
- Identifier les causes.
- Mettre en œuvre différentes méthodes de gestion du stress pour accroître leur efficacité professionnelle.

## 3 Programme

Le programme suivant a été établi sur une base de trois journées de formation, soit un total de 21 heures.

- Le stress : définitions, signes, causes
- Le stress au travail et burnout
- Le harcèlement
- Méthodes de gestion du stress
- La communication, source de stress ; la comprendre et la maîtriser
- Les mécanismes de résolution de problème
- La gestion du temps
- L'agressivité et ses conséquences ; comment la gérer
- Exercices pratiques

