



# Comprendre et apprivoiser son stress

Le stress concerne tous les groupes sociaux et toutes les classes d'âge. Personne n'y échappe vraiment. Toutefois, certains individus en subissent les conséquences plus fortement, selon leur contexte personnel, psychosocial, professionnel et de santé. Il s'agit d'un phénomène social qui mérite réflexion et la plus grande attention.

En effet, réduire son stress dans son activité professionnelle permet de gagner en confort et en efficacité pour soi-même et pour les autres.

## Objectifs

- Définir le stress en fonction de l'âge
- Comprendre les mécanismes du stress
- Apprendre à repérer le stress
- Expérimenter des outils et des méthodes pour apprivoiser le stress

## Contenus

- Des données chiffrées sur le stress
- Des apports historiques
- La définition du stress et des émotions
- Le bon stress/le mauvais stress
- Les conséquences du stress sur l'individu (psychologique, sur la santé dans les relations humaines...)
- Un zoom sur le stress sur le lieu de travail
- Des outils de régulation du stress

## Modalités et méthodes pédagogiques

- En présentiel
- Approche ludique et participative
- Mises en situation
- Dossier documentaire
- Supports vidéo

## Modalités d'évaluation

### Évaluation des acquis des stagiaires

Chaque participant réalisera une auto-évaluation afin de se représenter les acquis de la formation suivie.

### Évaluation de la formation

Au terme de la formation, chaque participant complétera un questionnaire de satisfaction afin d'évaluer la qualité de la formation suivie.



## Intra / Sur mesure

Durée préconisée

**14h00**

Soit 2 jours

### Public

Tout public

### Pré-requis

Aucun

### Durée

14h (soit 2 jours)

### Profil de l'intervenant

Éducatrice(trice) spécialisée -  
sophrologue

### Dates

Nous consulter

### Lieu

Hérouville Saint-Clair (14)

### Contact

Chloë BEAUMONT

Tél. 02 31 54 42 54

cbeaumont@irtsnormandiecaen.fr

