

GÉRER SON STRESS ET SES PRIORITÉS

Durée & Format

Durée : 14 heures

Format disponible : Présentiel ou Distanciel

Tarifs

Tarif public intra : Consulter notre [site Internet](#)

Tarif public inter : Consulter notre [site Internet](#)

Public visé

Tous

Prérequis

Aucun

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Identifier et définir le stress, ainsi que ses effets sur le quotidien
- Analyser ses propres sources et facteurs de stress
- Mobiliser et renforcer ses ressources personnelles pour mieux gérer les situations de stress au travail
- Mettre en pratique des techniques de relaxation favorisant la récupération et le bien-être

Programme et déroulement

Jour 1 – Matin

Comprendre le stress

- Définir le stress afin d'en identifier les origines
- Déconstruire les idées reçues : « *il existe un bon stress* », « *les autres me stressent* », « *c'est normal d'être stressé après le travail* », etc.
- Identifier les situations générant du stress.

Jour 1 – Après-midi

Explorer son propre stress

- Identifier ses facteurs de stress : individuel, interpersonnel et organisationnel.
- Réfléchir à ses motivations et à son rapport personnel à la performance
- Comprendre la différence entre stress aigu et stress chronique.

Jour 2 – Matin

Mieux s'adapter au stress

- Découvrir les stratégies efficaces de gestion du stress.
- Mettre en œuvre des approches centrées sur la résolution de problèmes.
- Développer des réponses émotionnelles adaptées et équilibrées.
- Cultiver une adaptation durable et positive face aux contraintes.

Jour 2 – Après-midi

Apprendre à se détendre



- Pratiquer des exercices d'étirement simples pour les micro-pauses.
- Utiliser des techniques de récupération pour restaurer son énergie.
- Expérimenter des exercices corporels et respiratoires favorisant le calme et la concentration.

Certification

Consulter le programme sur notre [site internet](#) pour identifier si cette formation est certifiante.

Modalités pédagogiques

- Explications théoriques suivies de pratiques guidées puis de mises en autonomie.
- Exercices autonomes et réguliers pour assurer l'assimilation

Moyens et supports pédagogiques

Votre formation se déroule en présentiel avec :

- 1 ordinateur
- 1 vidéoprojecteur

Votre formation se déroule à distance avec :

- 1 ordinateur
- 1 connexion Internet
- 1 adresse e-mail valide
- 1 équipement audio (micro et enceintes ou casque)
- 1 Webcam (facultatif – dans l'idéal)
- 1 deuxième écran (facultatif – dans l'idéal)

Evaluation et suivi

Les objectifs pédagogiques sont évalués et suivis grâce à différentes **méthodes adaptées aux acquisitions de compétences visées**. Nos formateurs réalisent ces évaluations **tout au long de la formation**, que ce soit pendant les séances synchrones ou asynchrones. Voici une liste non exhaustive des méthodes d'évaluation pouvant être utilisées en formation :

- **Questionnaire** de vérification de connaissances (Quiz)
- Réalisation de **Travaux Pratiques** : production ou amélioration d'un fichier
- **Mises en situation** et grilles d'analyse
- **Serious Game** : jeu de rôles et analyse
- **Activités interactives** à travers l'utilisation d'une plate-forme connectée
- ...

Toutes nos formations intègrent **une auto-évaluation** via notre Extranet Stagiaire au début et à la fin de chaque action de formation. Cet outil offre à chacun la possibilité de mesurer sa progression par rapport aux objectifs pédagogiques visés et leurs atteintes.

Profil formateur

Nos formateurs sont certifiés à l'issue d'un parcours organisé par nos soins. Ils bénéficient d'un suivi de maintien et d'évolution de leurs compétences aussi bien au niveau technique que pédagogique. Chacun de nos formateurs a bénéficié d'une formation spécifique à l'animation de classe virtuelle et à l'utilisation des solutions de formation à distance du Groupe ARKESYS.

Support stagiaire

À l'issue de la formation, les exercices et travaux pratiques réalisés, leurs corrigés ainsi qu'un support de cours dématérialisé sera fourni à chaque stagiaire via son extranet stagiaire.

Accessible à tous

ARKESYS.NET

70 rue Bergson – 42000 Saint-Étienne
04 28 95 15 82 - info@arkesys.fr
SAS AU CAPITAL DE 60 000 € - SIRET : 501 033 609 00030
ETS secondaire : 58 avenue Debourg - 69007 Lyon - SIRET : 501 033 609 00048
ETS secondaire : 293 route de la Seyne - 83190 Ollioules - SIRET : 501 033 609 00055

Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap. Notre référent handicap prendra contact avec les stagiaires concernés pour adapter l'animation à leurs besoins et rendre l'apprentissage accessible à tous. Enfin, nos centres de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. [En savoir plus](#)