



Gestion du Stress

Durée : 10 Heures

Niveau Requis :
Aucun.

Public Visé :
Personnes dont
l'activité génère
beaucoup de stress.

Objectifs de la formation :

Identifier les états du stress pour mieux les canaliser, séreniser son environnement professionnel et développer son efficacité.

Moyens Pédagogiques :

Salle informatique équipée de PC, versions les plus récentes des logiciels, vidéoprojecteur, support de cours (offert).

Méthode d'évaluation des acquis :

Exercices Pratiques, Feuilles d'émargements, Bilan de Compétence (sur demande).

Déroulement du Cours

Définition du stress

Ses causes et ses conséquences
Les bénéfices du stress, source d'inspiration, d'énergie de motivation
La différence des réponses en fonction des personnalités

Diagnostic de ses limites au stress

Savoir repérer les signaux indicateurs

Acquérir son évolution

Prendre conscience des liens de son mental (état d'esprit) avec son corps
Acquérir les premiers réflexes de relaxation
Maîtriser la fonction respiratoire source de la confiance
Maîtrise de ses réactions physiques

Training intensif au stress

Réactivité urgente à une situation de crise
Situation de conflit à gérer immédiatement
Prise de parole, improvisation, motiver une équipe
Rédiger rapidement un écrit clair, convaincant

SKAP CONSULTING

41, Rue Francis de Pressensé – 69100 Villeurbanne
☎ : 04.27.46.00.70 – 📠 : 04.27.46.00.79

www.skap-consulting.com – contact@skap-consulting.com

SARL au Capital de 50 000 €

RCS LYON 478 161 359 000 11 – Code NAF 721 Z

Organisme de Formation enregistré sous le n°82690727369 auprès de la préfecture de Rhône-Alpes