



LUDORIUM



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre le mécanisme et les effets du stress
- Se familiariser avec les différents modèles du stress
- Prévenir le stress pour soi
- Adopter des stratégies adaptées



DEVENEZ LE GARANT DE LA CONFORMITÉ RGPD ET DE LA PROTECTION DES DONNÉES !



Financements OPCO et étude gratuite



En présentiel



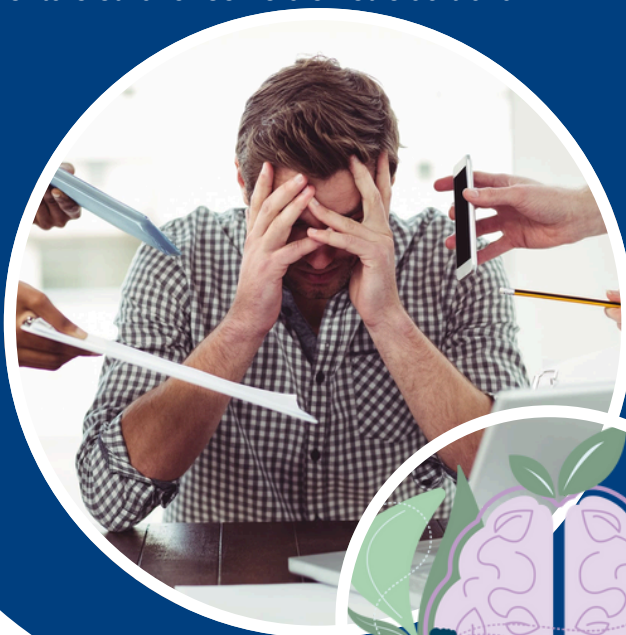
**14 heures
(2 jours)**



**Salariés, indépendants,
demandeurs d'emploi**

GESTION & PREVENTION DU STRESS

La formation Gestion et prévention du stress permet de comprendre les mécanismes du stress et d'en repérer les signaux d'alerte. Elle propose des outils concrets pour mieux gérer la pression et renforcer sa résilience au quotidien. Les participants apprennent à adopter une hygiène de vie équilibrée, à poser des limites et à mieux gérer leurs émotions. Des techniques de relaxation, de respiration et de recentrage sont mises en pratique. Cette formation vise à préserver la santé mentale et favoriser le bien-être au travail.



PROGRAMME DE LA FORMATION

Les mécanismes du stress

- La définition des différents stress : stress physiologique, stress traumatique, burn-out
- Les effets induits par le stress : réactions corporelles et psychologiques
- La reconnaissance de « ses stresseurs »

Les méthodes pour gérer le stress

- L'identification de ses habitudes émotionnelles face au stress
- Les techniques de relaxation pour gérer le stress
- Les principes de la communication non-violente

Les changements à mettre en œuvre

- L'augmentation de l'estime et de la confiance en soi
- La résistance au changement et la capacité à se remettre en cause
- La définition d'un plan d'actions conforme à ses valeurs





LE + LUDORIUM

Qualification de nos intervenants

Les formateurs intervenants sont titulaires de certifications et/ou qualifications professionnelles cohérentes avec les objectifs professionnels de la formation ou la certification visée, ainsi qu'une expérience professionnelle suffisamment adéquate

Accessibilité

Notre formation est accessible aux personnes en situation de handicap.
Contactez notre référent handicap au 04 84 89 57 51

INFORMATIONS PEDAGOGIQUES

Pré requis

Aucune compétence technique n'est requise.

Modalités et délai d'accès

Selon le dispositif d'accès à la prestation, ses modalités peuvent comporter une ou plusieurs des étapes suivantes :

- information individuelle ou collective,
- dossier de demande de formation,
- identification, voire évaluation des acquis,
- vérification des prérequis réglementaires si la formation en comporte,
- entretien individuel de conseil en formation, de façon à définir le parcours le plus adapté entre un parcours standard, un parcours raccourci ou un parcours renforcé. Le délai d'accès aux prestations dépend de la programmation sur nos différents sites et des places disponibles, en constante évolution.

Méthodes et moyens pédagogiques

Exercices pratiques

Moyens pédagogiques : Supports "clé en main" - Supports audio et visuels - Outils multimédias Mise à disposition d'un accès extranet. Notre espace de formation dispose d'outils de formation modernes et performants comprenant : - Des salles informatiques équipées offrant l'accès à la plateforme numérique de formation Métis - Matériel audio-visuel : vidéo projecteur... - Ressources documentaires.

Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis : En cours de formation

Evaluations finale : Evaluation de l'atteinte des objectifs de formation et Attestation de formation

Evaluation satisfaction : Enquête de satisfaction apprenant

CONTACTEZ-NOUS

www.ludorium-cfa.com

04 84 89 57 51

contact@ludorium-cfa.com

