



Formation

Prévention



Insertion



Audit

## GESTION DU STRESS

⇒ Objectif :

Etre capable de :

- ✓ Reconnaître les symptômes du stress.
- ✓ Prévenir l'apparition du stress.
- ✓ Gérer son stress sur son poste de travail.

⇒ Public Concerné :

- + Tout personnel en contact avec le public

⇒ Programme :

- Reconnaissance des différentes manifestations du stress
- Signes avant-coureurs de l'apparition du stress
- Facteurs de stress
- Mécanismes d'apparition du stress
- Causes de la manifestation du stress
- Stress dans les métiers, sa prépondérance
- Situations psychologiquement difficiles et stressantes
- Techniques pour mieux gérer son stress
- Prévention du stress et son importance

⇒ Pré requis :

- + Aucun

⇒ Nbre de Participants

- + 6 à 8 personnes maximum

⇒ Durée :

- + 1 jour soit 7heures

⇒ Moyens Pédagogiques

- + Support de cours
- + Caméscope

⇒ Méthodes Pédagogiques :

- + Exposé didactique avec diaporama
- + Mises en situation et jeux de rôle Analyse de retour d'expérience

⇒ Validation :

- + Evaluation des compétences et attestation de stage

⇒ Aspect réglementaire

- + Il ne s'agit pas d'une formation rendue obligatoire par la réglementation, mais d'une formation qui nous semble nécessaire pour remplir la mission de service et d'accueil de tout personnel en contact avec le public.

⇒ Remarque : ce programme sera adapté aux spécificités de chaque situation

⇒ Lieu :

LUXANT INSTITUTE