



**FUGA**  
Formation

## INFORMATIONS

**Public :** Tout public

**Nombre de participants :**  
15 maximum

**Durée :** 2 jours (14 heures)

**Pré-requis :** Aucun

**Modalité et méthodes  
pédagogiques :**

- ✓ Exercices pratiques
- ✓ Réflexions sur les expériences vécues
- ✓ Etude de cas
- ✓ Apports théoriques et documentaires

**Formateur spécialisé**

**A l'issu de la formation  
tous les stagiaires  
recevront une attestation  
de formation**



# GÉSTION DU STRESS

## Objectif de la formation

- ✓ Faire face au quotidien à des situations stressantes
- ✓ Se ressourcer après l'évènement stressant

## Contenu de la formation

### Évaluer ses facteurs de stress

- ✓ Comprendre les mécanismes du stress
- ✓ Diagnostiquer ses «stresseurs» et ses besoins
- ✓ Connaître les différents leviers de gestion du stress

### Récupérer physiquement et émotionnellement

- ✓ La «relaxation» pour se détendre
- ✓ La «concentration» pour poser sa conscience
- ✓ L'activité physique pour relâcher

### Se protéger au quotidien

- ✓ «Savoir dire non» pour s'affirmer
- ✓ Le «recadrage» pour renforcer l'image positive de soi
- ✓ Donner, demander et recevoir les «signes de reconnaissance»



DEVELOPPEMENT PERSONNEL