



FUGA
Formation

CONTACTS

FUGA FORMATION
29 rue de Poulainville
80 000 Amiens
Tel : 03 60 62 01 80
contact@fugaformation.fr

INFORMATIONS

Public : Tout public

Prérequis : Aucun

Nombre de participants :
12 maximum

Durée : 2 jours soit 14h

Lieu : Intra / Inter

Délais d'accès : 7 jours
minimum

**Modalité et méthodes
pédagogiques** :

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

Modalité d'encadrement :
Formateur spécialisé

GESTION 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»



FUGA
Formation

INFORMATIONS

**Responsables
pédagogiques :**

Mme Henderson / Mr Offret

Modalité suivi stagiaire :

Questionnaire contrôle
qualité

Parking gratuit

Salle de restauration

**Commerces à proximité du
centre de formation**

Accessibilité PMR :



TARIF

Nous consulter

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



DEVELOPPEMENT PERSONNEL