



Objectif :

La formation Initiation et sensibilisation à la Gestion du stress (GS-INI) est une formation tout public qui permet d'acquérir des notions élémentaires relatives au stress.

Comprendre les mécanismes du stress et acquérir des connaissances sur son propre fonctionnement face au stress.

Apprendre à mieux gérer vos émotions, à mieux prendre soin de vous et améliorer vos capacités physiques et mentales, avec des outils simples et concrets.

Prérequis :

Aucun prérequis n'est exigé.

Public concerné :

Cette formation s'adresse aux salariés et managers souhaitant comprendre les mécanismes du stress au travail et mieux le gérer.

Durée de la formation :

3 jours

REF MODULE :

IGS-00

Prix de la formation :

750€ HT (Forfait HT par personne).

Avec notre partenaire



Jour 1 :

- Définition du stress.
- Stress au fil du temps.
- Modèle de Selye et les trois phases du stress.
- Les mécanismes du stress.
- L'axe du stress, les circuits neuro-hormonaux et les hormones du stress.
- La pyramide des besoins de Maslow.
- Les signes du stress.
- Outils d'auto-évaluation du stress, mesure physiologique du stress (test du stress chronique et l'équilibre du Système Nerveux Autonome).
- Cas pratiques.

Jour 2 :

- La théorie de la double évaluation de Lazarus et Folkman.
- L'impact du stress sur le corps et le système psyché.
- Topographie corticale et Homonculus de Penfield.
- Rôle de thalamus, circuits de vigilance et de récompense.
- L'influence du stress sur les capacités mentales et physiques.
- Le Système Nerveux Central et neurovégétatif.
- Les troubles fonctionnels dus au stress.
- Utilisation des échelles d'évaluation du stress.
- Cas pratiques.

Jour 3 :

- Techniques de relaxation.
- Gestion des émotions.
- Le rapport à soi et l'image de soi.
- Les circuits de récompense.
- Le potentiel cognitif.
- Évaluation des acquis.
- Préparation à la certification FICHE RS3876.

Éligible CPF	Lieu de formation	
	INTRA*	INTER
✓	✓	✓
Modalité de déroulement		
PRÉSENTIEL	MIXTE	À DISTANCE
✓		✓

*Tarif intra-entreprise sur demande

