

---

## GESTION DU STRESS

---

### **PUBLIC VISE PAR LA FORMATION ET PRE-REQUIS**

Toute personne confrontée à des situations de stress dans son quotidien tant au niveau personnel que professionnel.  
Toute personne préparant une épreuve (passage du permis de conduire, d'un examen, d'un concours, d'un entretien ...) et qui perd ses moyens.

#### Avoir le désir profond :

D'apprendre à gérer son stress, de changer, d'évoluer vers un mieux-être, un mieux vivre, d'appivoiser et gérer ses émotions, de se préparer à une situation stressante (*techniques de visualisation*)

---

### **OBJECTIFS DE LA FORMATION**

Comprendre les mécanismes du stress. Le bon et le mauvais stress.  
Apprendre des techniques pour réguler son stress.  
Apprendre à respirer et donc contrôler le stress.  
Prendre confiance en soi (améliorer l'estime de soi et oser s'affirmer)  
Sortir de sa zone de confort.  
Définir des solutions personnalisées.

---

### **CONTENU DE LA FORMATION**

- Les symptômes physiques, émotionnels et comportementaux du stress
- Autodiagnostic et brainstorming : chacun comprend son propre rapport au stress
- Renforcement de la confiance en soi
- Développement de l'estime de soi
- Mise en pratique d'exercices simples de relaxation/détente
- Se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement
- Adoption d'une bonne hygiène de vie
- Autodiagnostic et recherche de solutions personnalisées.

---

### **MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES**

Pédagogie active et participative  
Séances de relaxation  
Apports théoriques et mise en situations pratiques

---

### **EVALUATION ET VALIDATION DE LA FORMATION**

Attestation de formation

#### *Siège social :*

71 Chemin de Bourget, 07240 Vernoux en Vivarais  
Tél. 04 75 06 31 99  
email : cefora@cefora.org

#### *Antennes :*

07300 Tournon - Tél. 04 75 07 14 06  
07500 Guilherand Granges - Tél. 04 75 06 93 42

[www.cefora.org](http://www.cefora.org)





---

## **INFOS PRATIQUES**

**Durée de la formation** : 21 heures

**Rythme et Dates** : Trois journées de 7 heures en discontinu.

**Lieu** : CEFORA Vernoux-en-Vivarais, Tournon, Guilherand-Granges ou intra-entreprise

**Renseignements** : CEFORA-04 75 06 31 99 - [communication@cefora.org](mailto:communication@cefora.org) - [www.cefora.org](http://www.cefora.org)