

# Prévenir et gérer le stress



## Efficacité professionnelle

Référence formation : 5-EP-STRE - Durée : 2 jours

### Objectifs

Identifier ses principaux facteurs de stress Apprécier l'influence de ses modèles comportementaux sur la survenue du stress Acquérir et expérimenter un certain nombre de méthodes psychologiques antistress et choisir ses solutions

### Pré-requis

Pas de prérequis spécifiques

## Contenu pédagogique

### Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

#### Les causes du stress

Les causes du stress

- Causes externes
- Causes internes
- Moyens d'agir sur les causes

#### Le mécanisme du stress et ses effets

- Manifestations du stress
- Prévenir l'usure et le traumatisme
- Gérer l'anxiété (techniques de compensation, de décompression et de relaxation)

#### Communiquer avec moins de stress

- Identifier les jeux relationnels source de conflit
- Communication assertive
- Gestion de notre propre personnalité

#### Elaboration d'un plan d'action personnalisé



### XXL Formation

34 rue Raymond Aron  
76130 Mont Saint Aignan

Tél : 02 35 12 25 55 – Fax : 02 35 12 25 56

N° siret : 485 050 611 00014 – N° d'agrément : 23.76.03752.76

## Bilan, évaluation et synthèse de la formation

### Bilan, évaluation et synthèse de la formation

<b>Organisation</b>	Les sessions de formation ont lieu de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
<b>Profil formateur</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention</li><li>Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité</li></ul>
<b>Moyens pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur.</li><li>Travail d'échange avec les apprenants sous forme de réunion - discussion.</li><li>Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle.</li><li>Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.</li><li>Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques (en moyenne sur 30 à 50% du temps)</li></ul>
<b>Moyens techniques en formation <u>présentielle</u></b>	Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation et équipée avec : <ul style="list-style-type: none"><li>Ordinateurs</li><li>Vidéo projecteur ou Écran TV interactif</li><li>Tableau blanc ou Paper-Board</li></ul>
<b>Moyens techniques en formation <u>distancielle</u></b>	A l'aide d'un logiciel comme © Microsoft Teams ou Zoom, un micro et une caméra pour l'apprenant. <ul style="list-style-type: none"><li>Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la session en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.</li><li>Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.</li><li>L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, ressources formateur, fichiers d'exercices ...) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré.</li><li>Les participants recevront une convocation avec le lien de connexion à la session de formation.</li><li>Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance technique et pédagogique est à disposition par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à <a href="mailto:commercial@xxlformation.com">commercial@xxlformation.com</a></li></ul>
<b>Modalités d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Positionnement préalable oral ou écrit.</li><li>Feuille de présence signée en demi-journée.</li><li>Evaluation des acquis tout au long de la formation.</li><li>Questionnaire de satisfaction</li><li>Attestation de stage à chaque apprenant</li><li>Evaluation formative tout au long de la formation.</li></ul>



### **XXL Formation**

34 rue Raymond Aron  
76130 Mont Saint Aignan

**Tél : 02 35 12 25 55 – Fax : 02 35 12 25 56**

N° siret : 485 050 611 00014 – N° d'agrément : 23.76.03752.76

- Evaluation sommative faite par le formateur ou à l'aide de la certification **NULL** : <https://www.francecompetences.fr/recherche/NULL>

**Public concerné**

Salariés - Demandeur d'emploi - Reconversion professionnelle

**Adaptation pédagogique et matérielle**

Si vous avez besoin d'adaptation matérielle ou pédagogique, merci de prendre contact avec notre référent Handicap par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à [handicap@xxlformation.com](mailto:handicap@xxlformation.com)



**XXL Formation**

34 rue Raymond Aron  
76130 Mont Saint Aignan

**Tél : 02 35 12 25 55 – Fax : 02 35 12 25 56**

N° siret : 485 050 611 00014 – N° d'agrément : 23.76.03752.76