



Cds Conseil & Formation  
Créateurs de Solutions

# Gérer le stress



## Objectif

- “ Sensibiliser les participants sur les mécanismes et symptômes du stress
- “ Identifier le stress dans les situations professionnelles
- “ Evaluer son niveau de stress personnel
- “ Prévenir et gérer le stress au quotidien

## Le programme

- “ **Le stress en chiffres**
  - “ Fréquence et coûts pour la société, l'entreprise, l'individu
- “ **Les mécanismes du stress**
  - “ Biologie
  - “ Physiologie
  - “ Aspects émotionnels
- “ **Les différents types de stress**
  - “ Le stress positif et le stress négatif
  - “ Les conséquences du stress
  - “ Les maladies du stress
- “ **Les facteurs de stress dans la vie professionnelle**
  - “ Les situations de stress :
    - “ Les facteurs de stress
    - “ Les symptômes de stress
  - “ La réactivité individuelle
- “ **Les techniques de gestion et de prévention du stress**
  - “ Physiologie
  - “ Psychologie
  - “ Relationnel
  - “ Développement personnel. Oser dire. Savoir dire. Re-positiver. Fixer des objectifs.

## Les participants

Tout public

## La durée

1 jour soit 7 heures