



Comprendre et gérer son stress

Référence : 76A - Domaine : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Nous vivons actuellement une période souvent chargée de stress. Ceci est lié aux incertitudes diverses de notre univers quotidien.

Objectifs :

Objectifs :

- identifier les mécanismes, les ingrédients et les conséquences du stress
- préciser les situations stressantes, récurrentes dans son contexte personnel
- concevoir sa propre stratégie anti-stress

Contenus :

- Comprendre les mécanismes du stress, ses effets, le bon et le mauvais stress
- Découvrir les ingrédients du stress
- Réfléchir sur soi : repérer ses stressseurs – Analyser les situations qui nous stressent
- Acquérir des techniques simples de relaxation et de gestion dans l'urgence des situations stressantes

Méthodes pédagogiques :

- Relecture de ses expériences et questionnement sur ses pratiques et son positionnement
- Apports théoriques et travail en petits groupes- Temps d'appropriation

Modalités pratiques :

- Prévoir une salle suffisamment grande pour les petits groupes et les déplacements et un paper board avec une recharge de papier
- Le matériel de formation est apporté par le formateur (documents, marqueurs, etc)

Forme : **Stage**

Pré-requis :
sans pré-requis

Intervenants habilités :

Hélène de MONCLIN
Marie-Charlotte CLERF
Odile CAVARO

Durée :

1 jour (7 heures) - Horaire : 9h-12h30 -
13h30-17h

Tarifs : Selon convention

Nombre de personnes :
de 6 à 14 pers.

"Tout l'homme et tous les hommes"



**Institut Européen
de Développement Humain**

65 av Paul Doumer
92 500 Rueil-Malmaison
Tel : 01 71 03 74 96
Email : contact@iedh.fr
Site web : www.iedh.fr

Association (Loi 1901)
Organisme de Formation N° 11910415291
SIRET 421 422 130 00045

Retrouvez cette fiche sur le site IEDH ou [en cliquant ici](#).

Fiché éditée le : 09/05/2025