

# Proactif face au stress

Durée
1 journée de 7h Option : 2 h en individuel supplémentaire
Public
Tout public
Prérequis
Cette formation ne nécessite pas de prérequis
Format
Présentiel et distanciel
Dates et lieu
En ARA, dates à définir avec formatrice
Prix
En intra : Tarif sur demande  En inter : 350 €/personne  Option 2h de suivi individuel : 150 €/personne <b>(Net de taxes)</b>
Nombre de participants
Entre 6-14 personnes
Adaptation/Accessibilité
À étudier en amont de la formation avec la formatrice

## Contexte :

Tandis que le stress est à la base une réaction pour s'adapter à un changement, il peut devenir chronique si nous ne mettons pas en place des stratégies adaptées afin de récupérer et de recharger les batteries. Une fois chronique, le stress peut entraîner des conséquences néfastes et nous amener jusqu'à l'épuisement voire burn-out. Agir quand vous avez encore l'énergie et les ressources et cultiver ainsi une dynamique de prévention devient donc primordial.

## Objectifs de la formation :

- Définir et décrire le stress (stress aigu vs stress chronique).
- Inventorier et reconnaître les symptômes du stress.
- Distinguer les stratégies face au stress.
- Identifier ses propres ressources et leviers face au stress.
- Mesurer son propre indicateur d'alerte.
- Estimer ses sources voire facteurs de stress et identifier les leviers d'action face au stress.

## Méthodes pédagogiques et suivi :

- Apports théoriques/ exercices pratiques individuels et en groupe / mises en situation/ études de cas concrets/questionnaires/ feedback personnalisé.
- Accompagnement personnalisé à la mise en œuvre des acquis.
- Remise d'un support de formation.
- Remise d'une bibliographie et des liens vers des ressources.

## Modalités d'évaluation :

- Évaluation des acquis par un Quizz et évaluation de la satisfaction des participants à chaud et à froid.

## Attestation / Certification :

- Certificat de réalisation et attestation d'évaluation des acquis.

## Intervenante

**Christina DECOME**  
Tél : 06 46 65 42 54  
Mail : [contact@proaktive.fr](mailto:contact@proaktive.fr)

**Programme de la formation :**

---

**En collective (1 journée de formation) :**

- Définir le stress, identifier les symptômes du stress, les 3 phases du stress et les stratégies possibles face au stress.
- Expliquer l'indicateur d'alerte, un outil de prévention du stress et de l'épuisement cognitif.
- Faire l'autodiagnostic de son propre indicateur d'alerte au niveau professionnel et personnel.
- Identifier les ressources et leviers face au stress.

**En individuel :**

- Reconnaître ses stratégies actuelles face au stress.
- Identifier ses ressources et leviers pour prévenir le stress chronique et l'épuisement.
- Cultiver des comportements et conditions favorables face au stress (voire plan d'action).

*Dates :*

*Créé le 08/02/2021*

*MAJ le 08/02/2021*