

FFOST1 – Savoir gérer son stress

Code produit : FFOST1

Niveau : Initiation

Modalité : Classe virtuelle

Durée (en heure) : 2.5

Tarif : 0

Eligible DDA : non

Public : collaborateurs
confrontés à des contextes
difficiles et éprouvant des
difficultés à gérer leur stress

Prérequis :

aucun

Objectif

- mieux comprendre le fonctionnement du stress pour pouvoir l'appivoiser
- acquérir des techniques pour anticiper et gérer le stress

Programme de la formation

- Origines et mécanismes du stress
 - Définition
 - Remettre en question les idées reçues
- Reconnaître les indicateurs de stress
 - Les signaux d'alarmes
 - Les différentes approches
- Réagir face au stress
 - Quelques règles d'or

Moyens d'évaluation

- Evaluation des acquis de la formation par le biais de QCM et/ou d'exercices pratiques
- Questionnaire de satisfaction à chaud complété par chacun à l'issue du stage
- Questionnaire d'évaluation à froid complété par chacun entre 2 et 3 mois après le stage

Méthodes pédagogiques

- Exposés à partir d'un diaporama

- Réalisation d'exercices et de cas pratiques
- Échanges d'expériences avec les participants



AF2A - 64 Rue de Miromesnil, 75008 Paris

Copyright 2022 AF2A. Tous droits réservés.