

## OBJECTIFS

- ☑ Comprendre les origines et le fonctionnement du stress.

## PUBLIC

- ☑ Direction, Encadrement, RH
- ☑ Toute personne désireuse de remobiliser ses capacités pour faire face aux évolutions

## PROGRAMME

- ☑ A la découverte du stress :
- ☑ Définition et évolution du stress
- ☑ Quelles sont les principales causes du stress
- ☑ Les révélateurs des stress
- ☑ Signification du stress au niveau mental
- ☑ Le stress professionnel, sa spécificité
- ☑ Les dangers d'un stress mal géré
- ☑ Les signaux qui doivent donner l'alerte
- ☑ Les méthodes utilisées pour gérer le stress

## METHODES PÉDAGOGIQUES

- ☑ Cette formation est une approche concrète, basée sur les expériences des participants et l'expérimentation de la mise en pratique des outils proposés.
- ☑ Chaque exposé théorique sera mis en pratique par des exercices spécifiques.
- ☑ Cette approche doit permettre à chaque participant de prendre en main concrètement les outils de gestion du stress
- ☑ Suite à ce stage, vous serez capable de comprendre l'origine du stress et de choisir un outil adapté pour commencer à l'apprivoiser dans le milieu professionnel, familial ou personnel.

RÉF : ADS

DURÉE : 1 jours / 7 heures

ACCESSIBILITE 

Prenez contact avec le responsable pédagogique du centre qui étudiera votre situation et les possibilités d'accès.

PREREQUIS ET DELAIS D'ACCES 

Selon disponibilité au moment de l'inscription

EVALUATIONS 

A l'issue de la formation, C2S Formation délivre à chacun des participants une attestation de stage

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES 

INTERVENANT : Madame Jouselin-Galli Stéphanie, Sophrologue Somato-thérapeute certifié spécialiste de la gestion du stress

INFORMATIONS STRUCTURE 

### C2S FORMATION SARL

18, rue Jules Romains

37530 SOUVIGNY DE TOURAINE

Numéro de SIRET : 809 167 505 00027

Code NAF : 7490B

Numéro de déclaration d'activité :

24 37 03423 37 (Centre-Val de Loire)

Site internet : [www.c2s-formation.fr](http://www.c2s-formation.fr)

CONTACTS : 

Secrétariats : Sylvie Desumeur

06.41.47.75.21

[Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com](mailto:Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com)

[Secretariatc2s.boudignon@gmail.com](mailto:Secretariatc2s.boudignon@gmail.com)

Responsable pédagogique : Saïd COHEN

06.60.72.54.67

[contact@c2s-formation.fr](mailto:contact@c2s-formation.fr)

Responsable pédagogique massage bébé :

Christel Boudignon

06.58.43.80.68

[christel.boudignon@gmail.com](mailto:christel.boudignon@gmail.com)