

# Mieux gérer son stress, la clé du succès ! - e.learning

Code FC 61 19 - Mise à jour 05/01/2023



**Formation**  
Continue

**Démarrage**  
Sur demande

## Objectifs et savoir-faire attendus


- o Comprendre comment dompter son stress
- o Identifier les types de stress et leurs origines
- o Mettre en place des techniques de gestion de son stress et de ses émotions

## Contenu de la formation


- o Qu'est-ce que le stress ?
  - Définir le stress
  - Citer ses principales caractéristiques et manifestations
- o Identifier ses sources de stress
  - Distinguer un stress d'origine interne d'un stress d'origine externe
  - Identifier les différents facteurs de stress au travail
- o Comprendre le stress et ses effets
  - Dissocier l'origine, la manifestation et les effets de votre stress
  - Observer les signaux qui indiquent une situation de stress
- o Réguler son stress sur le plan physique
  - Identifier les 4 grands facteurs de solutions qui participent à diminuer le stress
  - Pratiquer quelques exercices simples pour réguler votre stress
- o Gérer son stress émotionnel
  - Identifier les manières de conscientiser et exprimer ses émotions
  - Décrire les étapes nécessaires pour canaliser des pensées négatives génératrices de stress
- o Désstresser les relations problématiques
  - Appliquer la technique des 4 -OSER-
  - Savoir comment réagir face à une situation problématique pour vous
- o Positiver son stress
  - Adopter une attitude d'introspection pour mieux vous connaître et mettre en place des stratégies de -coping-




 **Durée**  
**2 heures**

 **Public**  
Toute personne souhaitant apprendre à mieux maîtriser son stress en milieu professionnel.

 **Tarifs**  
Inter : À partir de 250 € HT par participant  
Intra en entreprise : sur devis

 **Pré-requis**  
Aucun prérequis.

 **Conditions de réalisation**  
La configuration informatique minimale requise des postes des Apprenants pour accéder aux parcours e-learning est la suivante :  
Configuration du poste informatique et du système d'exploitation :  
- Processeur > 2 GHz dual core ;  
- 2 Go de RAM ;  
- Espace disque libre : 30 Go  
- Résolution d'écran minimale : 1280 x 1024 ;  
- Carte son et haut-parleurs ou casque audio

# Mieux gérer son stress, la clé du succès ! - e.learning

Code FC 61 19 - Mise à jour 05/01/2023

•Mettre en valeur vos talents et qualités

## Rythme et organisation de la formation

### Modalités pédagogiques

Des vidéos courtes d'experts, appuyées par des animations à l'écran  
Des activités pédagogiques simples types QCM/Vrai-Faux/Glisser-déposer...  
Des fiches de synthèse à la fin de chaque unité d'apprentissage qui résume l'essentiel des notions abordées.

### Modalités d'évaluation

Des exercices de reformulation à la fin de chaque unité d'apprentissage.

## Accessibilité

Le site Novéha est accessible à tout public. Notre organisme est engagé depuis plus de 10 ans dans l'accueil des apprenants en situation de handicap - avec un référent handicap qui coordonne leur parcours

recommandé

-Systèmes d'exploitation minimum : Windows 7 ou supérieur  
Navigateurs internet prenant en charge les Parcours e-learning : Internet Explorer 10.0 ou supérieur, Edge, Chrome, Firefox, Opera, Safari 8.0 ou supérieur, Chrome.



### Modes d'évaluations

Questionnaire à Choix Multiples



### La qualité Novéha

➤ Taux de **satisfaction** des apprenants (2024) : **96%**

➤ Nombre total de **salariés formés** (2024) : **1219**