FORMASENS
des compétences pour tous

# Gérer son stress et assurer sa posture

**Le stress est un facteur qui impacte fortement notre santé mentale. Être en capacité d'appréhender son état de stress n'est pas chose évidente, et chaque individu développe ses propres ressources pour y faire face. Au-delà de la gestion du stress, c'est aussi la posture adoptée face aux situations stressantes qui détermine notre capacité à y résister durablement.**

## Objectifs pédagogiques

Suite à la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les sources de stress
- Comprendre les effets du stress
- Ajuster sa posture et agir

## Public

- Managers, professionnels des ressources humaines
- Maximum 10 personnes par groupe

## Contenu de la formation

**> Les sources de stress**

- Les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress
- Les facteurs de risque personnels qui influent sur son propre équilibre psychique
- Les propres signaux d'alerte face au stress

**> Les effets du stress**

- Les effets du stress aigu, stress chronique et épuisement, mieux agir à chaque étape
- L'impact du stress chronique sur sa santé
- Comment sa posture personnelle influence son rapport au stress

**> La posture**

- Les techniques de régulation du stress applicables au quotidien
- Une posture juste face aux situations stressantes, entre lâcher-prise et action
- Les stratégies personnalisées adaptées à son contexte professionnel et personnel.

### Durée
2 jours (14 heures)

### Date et lieu
Définis en fonction de vos besoins (formation intra)

### Pré-requis
Aucun

### Coût pédagogique
2100 € net de taxes par groupe

### LES +

**Méthode pédagogique active, et expositive**

**Partage d'expérience, études de cas et présentation de situations**

**Questionnaire d'évaluation final**

**FORMASENS** | 03 81 51 96 54 | formasens@fpluriel.org