

# Horizon Psy Formation

ORGANISME DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE INTER - A DISTANCE - AU MODULE - DIF  
N° DRTEFP 93060584506

Siège social :

25 rue Marius Allard 13200 ARLES

Tél. 04 90 91 34 22

Port. 06 11 79 81 89

site <http://www.horizonpsy-formation.fr>

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

**ABE003**

**GESTION DU STRESS**

<p><b>BENEFICIAIRES</b></p> <p>Personnel soignant socio éducatif en institution</p> <p>Particuliers</p> <p>Étudiant en ressources humaines</p> <p><b>DUREE</b> 3 jours (18h)</p> <p><b>INTERVENANT</b> Psychologue</p> <p><b>TARIF : 450€/stagiaire</b></p>	<p><b>OBJECTIF</b> Comprendre les facteurs de stress Prise de conscience de sa perméabilité au phénomène de stress Gestion du stress au moyen de techniques appropriées</p> <p><b>CONTENU</b> <b>Comprendre les facteurs de stress</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• les facteurs de stress<ul style="list-style-type: none"><li>▪ les mécanismes biologiques</li><li>▪ les hormones du stress</li><li>▪ le système nerveux</li></ul></li><li>• les conséquences liées à l'état de stress</li></ul> <p><b>Prise de conscience de sa perméabilité au phénomène de stress</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Analyse de sa perméabilité</li><li>• Mieux se connaître</li></ul> <p><b>Gestion du stress au moyen de techniques appropriées</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Technique de relaxation</li><li>• Technique de respiration et de visualisation</li><li>• Stratégies de faire face (<i>de coping</i>)</li><li>• Gestion du stress en situation professionnelle</li><li>• Gestion du stress de la personne accueillie en institution</li></ul> <p><b>METHODOLOGIE</b> Exercices de relaxation, et de psychologie comportementale Mise en situation</p>
---	---