



OBJECTIF

« LOW STRESS »



Ressources *Humaines*
HUMAINEMENT PLUS GRAND

Programme de formation

Objectifs de la formation

- Comprendre le stress et son influence sur vous
- Évaluez votre niveau de stress
- Développez votre capacité à diminuer votre stress
- Pratiquez les techniques de respiration et de relaxation
- Améliorez votre organisation personnelle et vos priorités au quotidien

Public concerné

- Toute personne souhaitant gérer son stress

Prérequis

Aucun



Programme

Définir le stress pour mieux le comprendre

- Connaître les causes cérébrales du stress
- Identifier les différentes phases de stress
- Comprendre les 4 dimensions du phénomène multidimensionnel
- Reconnaître les facteurs de stress (professionnels, personnel de vulnérabilité et de résistance)

Gérer son stress

- Accueillir ses émotions et les comprendre
- Mettre en place la stratégie de coping adaptée
- Surveiller les besoins fondamentaux
- Etre à l'écoute de son corps pour prendre soin de sa santé

Améliorer sa résistance face au stress

- Développer la confiance en soi et l'estime de soi
- Adopter une nouvelle attitude
- Être acteur de ses actions

Moyens pédagogiques et technologiques

La formation bénéficie d'une approche innovante, basée sur notre pédagogie « blended learning » mixant ateliers en présentiel et activités à distance.

Vous bénéficiez d'un accès 24h/24 à tout votre parcours de formation sur notre plateforme digitale :

- Mise à disposition de toutes les étapes et ressources du parcours de formation sur notre plateforme digitale dédiée et entièrement personnalisée (vidéos, documents, liens, activités interactives, quizz). La plateforme est accessible depuis ordinateur, tablette ou smartphone.
- Vous pouvez ainsi préparer en amont les séances en présentiel pour optimiser au mieux votre formation en terme d'ancrage de compétences et d'optimisation de temps.
- Lors des séquences en présentiel, les modules préparés à distance sont débriefés et bénéficient d'une mise en action par des cas réels et mises en situation avec interactions participants.

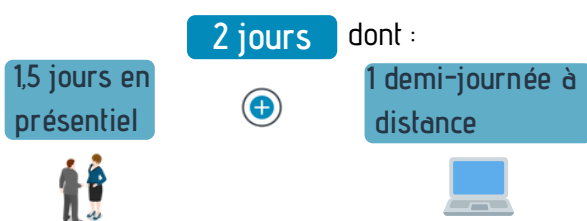
Votre équipe de formateurs

La formation est coordonnée et animée par Philippe ABOU, dirigeant de AP Ressources Humaines, qui bénéficie d'une expérience depuis 2004 dans la formation au management, recrutement et développement personnel.

Il est également Maître de conférences associé en management au sein de l'Université de Nice Côte d'Azur.

L'équipe d'AP Ressources Humaines est composée de formateurs salariés et indépendants experts dans leur domaine : coachs certifiés, psychologues du travail, experts en digital et recrutement...

Durée de la formation



Pour toute personne possédant une reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH) et souhaitant un aménagement spécifique de notre accompagnement, nous vous invitons à prévenir votre consultant référent.

[Nos CGV :](#)

<https://ap-rh.com/conditions-generales-de-vente/>

Tarif

 **1200€** par personne net de taxe
ou
Tarif sur-mesure en intra-entreprise