

## La gestion du stress

### Objectifs :

Comprendre ce qu'est le stress, ses signes, ses risques et les méthodes pour s'en prémunir. Prévenir les risques de burn-out par la compréhension de son mécanisme. Mettre en place une stratégie adaptée pour faire face à son stress.

### Date, durée et lieu :

Lundi 26 juin 2023 de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (7h, avec une pause déjeuner d'1h) dans les locaux de **France Gestion** au 7 rue des Chantiers **78000 VERSAILLES**

### Prix par personne :

- Adhérent de France Gestion : 0 €
- Non-adhérent de France Gestion : 240 € HT

**Public concerné :** Adhérents de France Gestion, dirigeants de TPE, collaborateurs de cabinet comptable

**Intervenant :** Ludovic AMAGAT, sophrologue et expert des techniques d'optimisation du potentiel

### Pré-requis :

Aucun.

### Moyens techniques et pédagogiques :

#### Techniques :

- Ecran et vidéoprojecteur, accès wifi fourni pour les connexions Internet et paperboard
- Accueil des apprenants dans une salle facilitant l'approche pédagogique et les mises en situations
- Les apports académiques se feront sous forme de présentation PowerPoint

#### Pédagogiques :

- Mises en situation
- Travaux pratiques
- Exposés théoriques
- Exercices de relaxation
- Exercices de respiration
- Mise à disposition en ligne de supports à la suite de la formation

### Moyens avant la formation :

Un questionnaire d'analyse des besoins et d'évaluation des acquis avant la formation, conçu par l'intervenant et validé par France Gestion sera transmis aux participants avant la formation afin que le formateur s'adapte à leurs attentes et leurs besoins.

### Validation des acquis :

Validation des objectifs de la formation :

#### - Lors du déroulement de la formation :

- Quiz sur le savoir présenté

#### - A l'issue de la formation :

- Questions orales et réponses
- Quiz d'évaluation des connaissances acquises, résultats et corrigés
- Mise en place d'un wiki pour consigner les questions et réponses liées à la formation

### Qualité et évaluation de la formation :

- Un questionnaire d'évaluation sera remis à chaque participant à la fin de la formation pour mesurer le niveau de satisfaction au regard des attentes.

### Accessibilité :

Si l'un des futurs participants de la formation (ou vous-même si vous êtes le participant) est en situation de handicap, et pour toute question y compris sur l'accessibilité, vous pouvez prendre contact avec notre référent handicap :

- Francis Villos, responsable formation
- [Francis.villos@france-gestion.fr](mailto:Francis.villos@france-gestion.fr) / Tél. 01 39 07 49 15 (ligne directe)

Du lundi au jeudi de 8h30 à 18h00 et le vendredi de 8h30 à 17h.

Nous vous répondrons sous 48 heures.

### Programme :

#### 1<sup>ère</sup> partie – Le stress et ses mécanismes

- La phase d'alarme
- La phase d'adaptation
- La phase d'épuisement

#### 2<sup>ème</sup> partie – Identification du stress

- Facteurs
- Signes
- Risques et impacts sur la santé

#### 3<sup>ème</sup> partie – Evaluation

- Evaluation cognitive
- Stratégie d'adaptation

#### 4<sup>ème</sup> partie – Check mental

#### 5<sup>ème</sup> partie – Prévention du burn-out

- Signes
- Risques
- Solutions

#### 6<sup>ème</sup> partie – Exercices

- Exercices de respiration
- Relaxation