

## GESTION DU STRESS PROFESSIONNEL

DÉVELOPPEZ VOS COMPÉTENCES PAR LA FORMATION



### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Reconnaître les signes du stress, du syndrome d'épuisement professionnel et les rapporter à son contexte professionnel
- Comprendre et utiliser les mécanismes permettant de mieux définir les priorités, hiérarchiser les réponses et gérer les émotions qui leur sont inhérentes
- Comprendre à l'aide de techniques et d'apports théoriques comment gérer et prévenir le stress tout en conservant son exigence professionnelle
- S'approprier des outils et des techniques de gestion de stress afin d'améliorer son sentiment de bien-être dans le travail et le communiquer aux usagers

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exposés et apports théoriques  
Echanges et travaux en groupe restreint  
Evaluation à partir de grilles de son rapport au stress  
Présentation, expérimentation, appropriation d'outils individuels  
Pratiques corporelles (relaxation, respiration, toucher détente)



## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Un processus évaluatif complet de la réussite des objectifs de la formation :

- Recueil écrit et oral des attentes
- Feed-back tout au long de la formation
- Évaluation des connaissances acquises en fin de formation
- Bilan oral de la formation
- Questionnaire de satisfaction
- Compte rendu individuel du formateur (envoyé à l'établissement)



Le client dispose d'un interlocuteur pour échanger à tout moment sur l'ingénierie de la formation, les objectifs, les modalités de réalisation et d'organisation, les conclusions de la formation.

## DÉLAIS D'ACCÈS ET ACCESSIBILITÉ AU PUBLIC

- **Pour nos formations INTRA**, les délais d'accès à la formation et l'accessibilité des publics en situation de handicap sont définis par l'établissement accueillant.
- **Pour nos formations INTER**, le planning de nos formations est accessible sur le site de l'IRFA et permet l'inscription et l'entrée en formation des publics jusqu'à la veille du démarrage de l'action.

L'ensemble de nos lieux d'accueil sont accessibles aux personnes en situation de handicap, par ailleurs un référent handicap est identifié au sein de l'organisme.

## TARIFS

L'IRFA est exonéré de TVA en application de l'article 261-4-4° du Code Général des Impôts.

- **Pour nos formations Intra** : à titre indicatif, 1250 euros par jour selon les besoins de l'établissement et le profil du formateur, pour un groupe de 15 personnes maximum.
- **Pour nos formations Inter** : 720 euros.



### UN PROJET DE FORMATION DANS VOTRE RÉGION ?

Contactez-nous pour une mise en relation avec nos conseillers et responsables de formation



02 33 29 66 51



infos@irfa-formation.fr