



Institut de Formation
Consulaire
Ariège-Pyrénées

GESTION DU STRESS

Objectifs : - Etre capable de maîtriser ses émotions - Découvrir les facteurs générant du stress - Renforcer l'image de soi, l'estime et la confiance en soi - Développer la capacité à se projeter positivement dans l'avenir	Public visé : Toute personne désireuse de mieux gérer le stress afin d'être plus efficace tout en vivant en harmonie.
Pré requis : Pas de pré requis particulier	Profil animateur : Spécialiste en communication et développement personnel intervenant pour le compte de la CCI Ariège
Méthodes pédagogiques : Exposés théoriques, exercices pratiques et jeux de rôles filmés avec restitution et analyse individualisée.	Evaluation : Ecritte et orale (Démarche qualité de la CCI)
Organisation : (nous consulter pour un stage au sein de votre entreprise – INTRA -)	
Lieu : Institut de Formation Consulaire Ariège Pyrénées (IFCAP) – Quartier Saint-Antoine - 09000 SAINT-PAUL de JARRAT	
Durée : 2 jours (14 heures)	
Coût : 560.00 € / personne en inter-entreprises	
Effectif minimum : 4 personnes (si ce stage est organisé en inter-entreprises)	

PROGRAMME (*)

1. La notion du stress : - Qu'est-ce que le stress ? - L'enjeu du stress - Rôle du stress - Se servir du « bon » stress, se protéger du « mauvais » stress	3. La confiance en soi : - Quelle image ai-je de moi ? - Savoir mobiliser ses ressources positives lors d'une situation critique génératrice de stress Connaître les règles de base d'une communication réussie
2. La notion d'états internes : - Savoir repérer ses états internes - Savoir mobiliser ses ressources positives lors d'une situation critique génératrice de stress	4. Les situations et facteurs générateurs de stress : - Savoir repérer les signaux d'alarme - Vivre avec une conscience plus aiguë de soi - Maîtriser la fonction respiratoire pour contrôler ses réactions physiques

(*) Ce programme est donné à titre indicatif et peut être adapté en fonction des besoins des stagiaires participant à cette formation

<p>IFCAP Service Emploi Formation Quartier Saint-Antoine 09000 SAINT-PAUL de JARRAT Tél : 05 61 02 03 43 Mél : emploi-formation@ariego.cci.fr Site : www.ifcap.cci.ariego.fr</p>	Contact : Madame Maryline HUAULT Assistante Emploi-Formation
Siret : 180 900 011 00016 – N° Déclaration activité : 73 09 P0001 09 NAF : 9411 Z	

Quartier Saint-Antoine - 09000 Saint-Paul-de-Jarrat • Tél. : 05 61 02 03 40 • Fax : 05 61 02 03 30

un centre de formation

@ : ifcap@ariego.cci.fr • <http://ifcap.ariego.cci.fr>



N° de déclaration d'activité : 7309 P 0001 09 - SIRET : 180 900 011 00016
NAF : 9411 Z - TVA Intra : FR 80 180 900011

