

# GÉRER SON STRESS POUR PLUS DE SÉRÉNITÉ ET D'EFFICACITÉ

📍 Référence : C4



## INTER

🕒 Durée : 1 jour

€ Tarif : 850 € net par participant  
(non assujetti à la TVA)

📍 Lieu : en distanciel

📅 Dates des prochaines sessions :

**31**  
mai 2024

**04**  
oct. 2024

## INTRA

Vous souhaitez cette formation en intra, contactez-nous au :

📞 01 45 49 99 15

@ contactentreprises@udd.eu



### Public :

Tout collaborateur



### Prérequis :

Aucun

## Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier ses sources de stress
- Savoir se libérer du stress

## Programme :

### 1. Mieux comprendre le fonctionnement du stress

- Qu'est-ce que le stress ?
- Décrypter les mécanismes du stress
- Analyser ses propres réactions et ses limites en situation de stress
- Prendre conscience des effets du stress sur sa santé physique et mentale
- Repérer les signes d'alerte pour mieux y remédier

### 2. Maîtriser différentes techniques de gestion du stress

- Savoir pratiquer des relaxations minute pour dénouer les tensions
- Pratiquer la cohérence cardiaque
- Gérer ses émotions
- Savoir restructurer ses pensées limitantes
- Identifier ses drivers
- Être à l'écoute de ses besoins
- Booster ses ressources pour diminuer l'impact du stress
- S'affirmer en situations délicates



### AUTODIAGNOSTIC :

Identifier son mode de fonctionnement en situation de stress



### TRAININGS :

Application des différentes méthodes sur ses propres situations de stress

# BULLETIN D'INSCRIPTION

Formation inter-entreprise



☑ Merci de bien vouloir adresser ce bulletin d'inscription à [contactentreprises@udd.eu](mailto:contactentreprises@udd.eu)

## FORMATION :

Titre de la formation :

Date de début de session :  /  /   Lieu de la formation :

Tarif par participant :  € net de taxe

## PARTICIPANT(S) :

Civilité :  Madame  Monsieur

Prénom :

Nom :

Fonction :

Téléphone :

E-mail :

Civilité :  Madame  Monsieur

Prénom :

Nom :

Fonction :

Téléphone :

E-mail :

## ENTREPRISE :

Nom de l'entreprise :

Adresse :

Code postal :      Ville :

### Adresse de facturation si différente :

Adresse :

Code postal :      Ville :

### RESPONSABLE DE FORMATION (suivi de l'inscription) :

Civilité :  Madame  Monsieur

Prénom :

Nom :

Fonction :

Téléphone :

E-mail :

## FINANCEMENT :

Prise en charge OPCO :  Oui  Non

### Si oui, préciser :

Nom de l'OPCO :

Adresse :

Code postal :      Ville :

### INFORMATIONS DU CONTACT :

Civilité :  Madame  Monsieur

Prénom :

Nom :

Téléphone :

E-mail :

Date :  /  /

Signature du responsable de l'inscription\* :



Pour toute correspondance :  
[contactentreprises@udd.eu](mailto:contactentreprises@udd.eu)

Nos conditions générales de vente sont consultables sur le lien suivant [CGV](#)  
et nos mentions légales sur le lien suivant [Mentions légales](#).

Université du domicile – Centre de formation Entreprises  
66 avenue du Maine 75014 Paris – 01 45 49 99 15

Siège social : UDD 60 rue Saint-Blaise 61000 Alençon – NAF/APE : 8299Z  
RCS : 834 111 601 ; TVA intra-communautaire : FR13834111601

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 28610102561 auprès du préfet de région de Normandie

\* Les signatures doivent être obligatoirement manuscrites ou électroniques à condition qu'elles correspondent aux normes en vigueur (Universign, DocuSign, YouSign, Je suis en cours, etc.).

© UDD // Tous droits réservés // Novembre 2023 // Création : Hogueia Design // Crédits photos Shutterstock : loreanto