



FORMATION

Gestion du stress

Gérer une situation tendue commence par se maîtriser soi-même. Apprendre à réguler ses réactions et rester lucide sous pression : le socle du désamorçage et un levier de prévention des RPS.

Objectifs

- ✓ Comprendre les mécanismes du stress et repérer ses réactions
- ✓ Réguler son stress en quelques secondes : respiration, posture, voix
- ✓ Rester lucide et décider juste sous pression
- ✓ Préserver sa santé face aux tensions répétées

✓ Le socle du désamorçage

Un professionnel submergé par son stress alimente l'escalade sans le vouloir. Une voix posée et une posture stable envoient au contraire un signal d'apaisement. La maîtrise de soi conditionne l'efficacité de toutes les techniques relationnelles, et prévient les risques psychosociaux (L4121-1).

EN PRATIQUE

DURÉE

7 heures (1 jour)

PUBLIC

Tous publics

EFFECTIF

10 participants max

PRÉREQUIS

Aucun

MODALITÉS

Intra ou inter



FINANCEMENT

Finançable OPCO

Devis sur demande



Pédagogie par mise en situation, animée par un praticien de terrain. Formation dispensée sur votre site, adaptée à votre secteur et à vos situations réelles, en intra comme en inter.

Document propriété d'ARKOS STRATÉGIE — reproduction et réutilisation interdites sans autorisation.

06 78 62 92 21 audran.carroger@gmail.com arkos.group

ARKOS STRATÉGIE - SAS au capital de 1 000€ enregistrée au RCS de Clermont-Ferrand sous le n° 994 970 796 00011. TVA : FR76994970796. Organisme de formation - Déclaration d'activité n° 84630648563 auprès du préfet de région Auvergne Rhône-Alpes. Autorisation d'exercice CNAPS n° 2026-0075535-FOR-1077149. Art. L.612-14 CSI : l'autorisation d'exercice ne confère aucune prérogative de puissance publique.