



Gestion du stress (Webinaire)

Domaine	Sûreté
Thématique	Stress
Durée	2 à 3 heures
Public visé	Tout public
Pré requis	Néant
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Définir le stress• Comprendre son impact en communication
Contenus	<p>Tour de table : recueil des attentes et des expériences</p> <p>Le stress</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Définitions✓ Physiologique-psychologique <p>Stress positif et négatif</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Utilité du stress✓ Pourquoi devient-il négatif ? <p>Relations stress et émotions</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Interdépendance <p>Comment gérer dans l'urgence</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Techniques de réponse immédiate✓ Méthodes long terme
Méthodes pédagogiques	Participatives, explicatives.
Contrôle des acquis	Néant
Plus-value HERACLES	Formateur en techniques d'interventions