Sendoa

Formation

« Bases en Gestion du STRESS »

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître les mécanismes physiologiques du stress
- Faire le lien entre hygiène de vie et stress
- Utiliser les gestes de secours pour évacuer le stress
- Développer sa connaissance des mécanismes post-stress
- Se représenter les effets du stress sur l'immunité
- Découvrir le lien émotions-corps dans les états de stress
- Connaître les pratiques pour évacuer le stress

PROGRAMME

Semaine 1 : Mesure et définition du stress.
Découvrir les outils de mesure du stress ainsi que les mécanismes physiologiques.
Semaine 2 : Comprendre l'anxiété et la panique
Différencier stress, anxiété et panique. Découvrir les différents troubles, peurs, angoisses et le stress post-traumatique.
Semaine 3 : Les défenses contre le stress
Découvrir les mécanismes de défense du psychisme, leur utilité, leurs limites.
Semaine 4 : L'approche psychosomatique
Découvrir le lien entre émotion et physiologie, les marqueurs inflammatoires, ce qu'est l'épigénétique et ce qu'elle explique
Semaine 5 : Les réponses possibles au stress
Découvrir les solutions qui existent pour vaincre le stress.
Semaine 6 : Stress et neurosciences
Découvrir ce que les neurosciences disent du stress.

ÉVALUATION

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué avec des tests de connaissance permettant de vérifier l'aptitude du stagiaire à restituer les connaissances théoriques, ainsi que par une évaluation somatique à la fin de la session. La satisfaction des participants à l'issue de la formation sera évaluée à l'aide d'un questionnaire individuel « à chaud » portant sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la transférabilité des acquis. A l'issue de la formation le stagiaire se verra remettre une attestation d'assiduité et de fin de formation. A distance de la formation il appartient au commanditaire d'analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collectives de travail.

Durée formation théorique : 2oh

Public cible : professionnels souhaitant mieux gérer leur stress au quotidien et particuliers intéressés à la question du stress

Prérequis : aucun

Modalités : Formation blended learning

Ouverture du e-learning 01/11/2026 pour 6 semaines

Date limite d'inscription : jeudi 05 novembre 2026

Visio présence chaque vendredi soir de 18 h à 19h30 pendant 6 semaines

- Groupe 20 apprenants maximum

- La formation peut être adaptée pour garantir l'accessibilité pour tous les publics. Une étude spécifique des adaptations nécessaires et réalisable vous sera proposée en amont de la formation. Envoyez un mail à contact@sendoa-formation.fr pour nous faire part de vos besoins.

Approche pédagogique :

- Supports téléchargeables
- Visio calls hebdomadaires

Formation théorique en ligne :

Financement individuel : 300€ TTC
Financement "pris en charge" :
(employeur ou OPCO) : 550,00 €TTC

Éligibles aux financements publics NAD : 73 31 07 555 31

Actions de formation prévues par les articles L.6313-1 et L.6313-9 du Code du Travail - LOI n°2018-771 du 5 septembre 2018 - art. 4. Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances

FORMATEUR

Mr Olivier FAURAN