

Gestion du stress

Qui est concerné ?

Cette formation est ouverte à toute personne porteuse d'un projet de création d'entreprise ou tout.e dirigeant.e souhaitant développer son activité.

Déroulé & Méthodes Pédagogiques

- **Durée de la formation** : 1 jour (7 heures)
- **Pré-requis** : Aucun
- **Méthodes pédagogiques** : Approche participative, mises en situation pratique
- **Méthode d'évaluation** : Quiz final
- **Capacité** : 5 à 10 candidats maximum
- **Clôture des inscriptions** : 20 jours avant le début de la formation au plus tard
- **Coût** : 490€/Jour
- **Lieu** : APSIE La Défense Accessibilité du lieu aux personnes en situation de handicap : Rez-de-chaussée sur rue

Objectifs

- ↳ Comprendre les causes et les effets du stress sur la performance professionnelle et le bien-être personnel.
- ↳ Identifier ses propres déclencheurs de stress et apprendre à les gérer.
- ↳ Maîtriser des techniques et des outils pour réduire le stress au quotidien.
- ↳ Savoir mettre en place une routine de bien-être pour prévenir le stress à long terme.

Lieu

APSIE La Défense
27, rue de Rouen 92400 Courbevoie

**Possibilité de prise en charge jusqu'à 100 %
Par votre Fonds d'Assurance Formation
ou via le CPF.**

**Contact : formation@apsie.org
01 46 67 14 18**

Programme

↳ Comprendre le stress

- Définition et physiologie du stress.
- Les causes courantes du stress chez les entrepreneurs.

↳ Identifier ses déclencheurs de stress

- Définition et physiologie du stress.
- Les causes courantes du stress chez les entrepreneurs.

↳ Techniques de gestion du stress

- Respiration profonde et méditation.
- Techniques de relaxation : visualisation, relaxation musculaire progressive.
- Gestion du temps et priorisation des tâches.

↳ Prévention du stress à long terme

- Importance de l'activité physique et de l'alimentation équilibrée.
- Techniques de déconnexion et importance du sommeil.
- Création d'une routine quotidienne de bien-être.