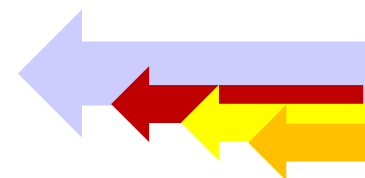


# Le stress : le comprendre pour en parler

REF ES 07



## Contexte

Thématique qui touche tout le monde, dans sa vie quotidienne. Le stress ressenti vient se rajouter aux problématiques initiales de la personne accompagnée et parfois limite la mise en action.

Cette formation vise à donner des informations sur la thématique du stress afin de pouvoir en parler plus aisément avec le public lors des accompagnements individuels. Evoquer le sujet permet de verbaliser et de dédramatiser.

## Objectifs de la formation

- Comprendre le mécanisme du stress
- Connaitre les différentes stratégies pour appréhender le stress

## Programme de formation

- Découvrir les mécanismes du stress dans l'organisme et les symptômes associés
- Découvrir des ressources et stratégies pour appréhender le stress

## Points forts de la formation

- Apports techniques et pédagogiques

## Modalités d'évaluation des objectifs de formation

- Auto évaluation avant et après la formation
- Evaluation en cours de formation permettant d'apprécier la progression (formative),
- Imagination d'une action spécifique (individuelle ou collective) en groupe de travail
- ➔ Remise d'une attestation de formation
- Evaluation à chaud de la satisfaction des stagiaires
- Evaluation à froid, réalisée dans un délai maximal de 6 mois après la formation
- ➔ Participe au processus d'amélioration continue de nos formations



[+ d'infos](#)

## Formatrice

**Aurélié DOUAY**, Conseillère ESF, formatrice dans le domaine de l'estime de soi, de la communication, formée aux méthodes et techniques développées spécifiquement pour intervenir, auprès de public en difficulté – Technicienne en Analyse Transactionnelle et Programmation Neuro Linguistique ; 16 ans d'expérience.

## Modalités d'accueil des personnes en situation de handicap

En tant qu'organisme engagé dans le domaine de l'intervention sociale, nous apportons une attention particulière à l'accueil et à l'accès des personnes en situation de handicap.

## Accessibilité des locaux et accessibilité pédagogique

Si vous êtes en situation de handicap, vous voudrez bien en amont de votre inscription contacter directement notre référent handicap afin d'étudier plus précisément votre demande et nos possibilités d'accompagnement en écrivant à l'adresse mail ci-dessous :

[clementine.nebouy@adac.asso.fr](mailto:clementine.nebouy@adac.asso.fr)

Par ailleurs, nous veillons à ce que les locaux où sont dispensées nos actions de formation soient accessibles aux personnes à mobilité réduite.

### Modalités et délai d'inscription

Le bulletin de préinscription (téléchargeable depuis l'onglet ci-dessous) est à renvoyer au plus tard le : **un mois avant la date de la formation** à l'adresse mail > [formation@adac.asso.fr](mailto:formation@adac.asso.fr).

**L'inscription ne sera effective qu'à réception d'une confirmation de notre part, après validation de votre demande.**

L'ADAC se réserve le droit de proposer la formation en distanciel ou sur une seconde date en cas d'un nombre insuffisant d'inscriptions. Si le nombre de préinscrits dépasse la capacité d'accueil, une seconde date sera proposée aux dernières personnes préinscrites.

**Pour toute question, notre équipe se tient à votre disposition au 04.77.33.65.34**

**~~Le 06 Février 2023~~**

**Inscription clôturée**

**~~120.00 Euros~~ /Participant**

Public concerné > Intervenants sociaux

Prérequis > Aucun

Le matin 3h00 : 9h00-12h00 – en distanciel

Prochaine session sur 2024 : date à déterminer

**Avis des participants**

**100 % d'impact dans la  
pratique professionnelle**



Fiche d'inscription



CGV