

Le stress : le comprendre pour en parler

REF : BE01

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

Contenu de la formation

- Les mécanismes du stress dans l'organisme et les symptômes associés
- Origine du stress
- Effets physiologique, psychologique et physique
- Points de repères en situation de stress et pour le prévenir
- Des ressources et stratégies pour appréhender le stress

Les points forts de la formation

- Apports techniques et pédagogiques
- Co-construction de mémo points de repères
- Etudes de situations professionnelles

✓ Un appui de consolidation est offert aux participants qui le souhaitent, pour une mise en œuvre des acquis, sur une période de 6 mois après la fin de l'action de formation.

✓ Remise d'un dossier (papier ou en ligne) comportant les données techniques abordées pendant la formation des schémas récapitulatifs, les notes de chacun.

Modalités d'évaluation des objectifs de formation

- Auto-évaluation en début et fin de formation
 - Evaluation en cours de formation permettant d'apprécier la progression (évaluation formative),
 - Evaluation à chaud de la satisfaction des stagiaires
 - Evaluation à froid, réalisée dans un délai maximal de 6 mois après la formation, auprès du stagiaire et auprès de l'employeur
- ✓ Participe au processus d'amélioration continue de nos formations
✓ Remise d'une attestation de formation

Nos 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 suivante : 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 un mois avant le début de la formation à l'adresse mail > 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.

DATES	06 mars 2026 (matin)
Tarif	180 € / participant
Public concerné	Personnes en situation d'emploi
Prérequis	Aucun
Informations complémentaires	Une demi-journée de 3h (9h/12h) Distanciel / Visio <i>Cette formation peut être réalisée en présentiel dans votre établissement. Contactez-nous pour obtenir un devis.</i>

[Fiche de préinscription](#)

[Conditions Générales de Vente](#)