

E-learning : gestion du stress : 'J'arrête de stresser et je cultive ma sérénité'

Que ce soit dans la vie privée ou au travail, les sources de stress n'ont jamais été si nombreuses : agenda débordé, conflits, bruit, perfectionnisme, sollicitations multiples, pression des médias sociaux, etc. Les pathologies liées au stress (dont le burn-out) explosent.

Mais les discours sur le bonheur au travail et autres injonctions au « lâcher-prise » ne font d'une certaine manière que renforcer notre impression d'être submergés. Car pour pouvoir appréhender le stress, il est indispensable d'en comprendre les mécanismes afin de pouvoir identifier la/les ressource(s) qui nous seront utiles pour le prévenir, le limiter ou le gérer.

La formation en ligne «J'arrête de stresser et je cultive ma sérénité » vous permettra d'intégrer une meilleure compréhension des clés de la mécanique du stress et de mettre en place des ressources à la fois structurelles et conjoncturelles pour plus de sérénité.

GROUPE-CIBLE

Toute personne désireuse d'améliorer sa gestion du stress pour nourrir à la fois sa sérénité et son efficacité.

OBJECTIFS

Ce parcours d'apprentissage en ligne vous donnera les clés pour :

- mieux comprendre la mécanique du stress, son émergence et ses conséquences ;
- identifier les déclencheurs et leurs effets ;
- mettre en place des attitudes et stratégies concrètes pour prévenir ou en tout cas mieux gérer le stress et nourrir votre sérénité au quotidien.

CONTENU

Le programme comprend un volet autonome et un volet coaching :

- le **volet autonome** consiste en un accès d'une année au module composé de courtes vidéos, d'exercices et documents ressources que vous pouvez aborder à votre guise selon votre agenda (soit un module par jour, soit un moment par semaine). Les contenus s'articuleront autour de 6 chapitres :
 1. La définition du stress
 2. Les déclencheurs
 3. Les impacts du stress
 4. Les avantages de la sérénité
 5. Comment prévenir/gérer le stress :
 - au niveau structurel
 - avant/pendant/après une situation de stress
 6. Une boîte à ressources
- le **volet coaching** consiste en l'accompagnement d'une coach qui répond à vos questions via e-mail ou via un forum en ligne. Elle est à votre disposition tout au long de l'année durant laquelle vous avez accès au module.

