

GERER SON STRESS AVEC EFFICACITE

OBJECTIFS DE LA FORMATION

S'approprier des outils et méthodes de gestion du stress, pour gagner en sérénité en situation professionnelle et en épanouissement personnel.

PUBLIC CONCERNE

Tout collaborateur souhaitant mieux gérer son stress
Formation accessible aux personnes en situation de handicap

PRÉREQUIS

Absence de prérequis

LIEU DE FORMATION

Formation inter-entreprises : Strasbourg
Formation intra-entreprise : dans les locaux du client

DUREE

14 heures, soit 2 jours

DATES DE FORMATION

En inter-entreprise : le jeudi et le vendredi de la première semaine de chaque mois
En intra-entreprise : dates à définir avec le client

FORMATEUR / FORMATRICE

Formateur / formatrice expert(e) dans le domaine de l'efficacité professionnelle

METHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Formation présentielle ou **formation mixte** alternant du présentiel et du distanciel ou **formation à distance**

Méthodes actives avec mises en situation/exercices pratiques/jeux de rôle/travaux en sous- groupes avec analyse puis exposés théoriques.

Fiche de synthèse des points clés remise à chacun à l'issue de la formation

MATERIEL NECESSAIRE PENDANT LA FORMATION

Le stagiaire doit se munir d'un PC, d'une connexion internet, d'un bloc-notes et d'un stylo
Le formateur fournit le vidéoprojecteur, le tableau blanc, le paperboard, les feutres, les post-it

SUIVI ET ÉVALUATION

Avant la formation : entretien individuel avec chaque stagiaire pour mieux cerner ses attentes spécifiques

Test de positionnement individuel permettant une évaluation diagnostique

Pendant la formation : évaluation des apprentissages tout au long de la formation grâce à des exercices validant l'appropriation des acquis, travaux individuels à mettre en pratique au poste de travail en intersession avec feedback lors du jour de formation suivant

A l'issue de la formation : évaluation sommative et évaluation individuelle à chaud, évaluation individuelle à froid sous forme d'un questionnaire et d'un entretien avec le client 6 mois après la formation

Attestation de présence et d'assiduité individuelle

Attestation de fin de formation

EFFECTIF

Minimum 5 participants

Maximum 12 participants

COUT PEDAGOGIQUE NET DE TVA

Formation inter-entreprises : 920 € / participant

Formation intra-entreprise : nous contacter

PROGRAMME DE FORMATION

Connaître le stress : ses atouts et ses méfaits

- Distinguer les différents niveaux de stress : stress normal, aigu et chronique
- Prendre conscience de ses conséquences en situation professionnelle
- Identifier les pensées génératrices de stress et ses manifestations biologiques

Prendre conscience de son mode de fonctionnement face au stress

- Evaluer son niveau individuel de stress
- Repérer les situations génératrices de stress et pensées associées
- Analyser ses réactions

Réguler son stress pour gagner en sérénité et en efficacité

- Prendre le recul nécessaire avant d'agir
- Identifier ses représentations toxiques et les travailler
- Utiliser les bienfaits de la respiration lors des situations anxiogènes

Maîtriser les outils de gestion du stress

- Utiliser les techniques de visualisation positive
- Pratiquer la cohérence cardiaque pour gagner en sérénité tout au long de la journée
- Se familiariser avec la méditation de pleine conscience

Définir et mettre en œuvre sa stratégie d'épanouissement sur le long terme

- Améliorer son hygiène de vie
- Renforcer sa confiance en soi
- Utiliser la gratitude comme levier de bien-être