## PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

L accessibilité à la formation pour les personnes en situation de handicap est étudiée en amont selon les informations fournies.

## **DURÉE ET DATES**

#### -Durée :

2 JOURS soit 14 heures

### -Délai d'accès :

Réponse par mail dans les 72h. En inter : inscription à la prochaine session suivant le nombre de places disponibles. En intra et en individuel : en fonction du planning déterminé par le client.

### -Dates des inter-entreprises :

.En présentiel

04-05 Décembre 2025

### .En Intra ou Individuel:

Nous contacter

## **FORMULES ET TARIFS**

En inter-entreprises :

586€ HT / Jour / personne

En intra-entreprises :

1164€ HT / Jour / groupe Groupe de 2 à 4 pers.

1479€ HT / Jour / groupe Groupe de 5 à 10 pers.

En cours particulier :

Nous consulter

# MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION?

O2 32 74 56 94 Unique d'appe

- Comprendre les trois niveaux de stress
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Pratiquer les techniques de respiration et de relaxation
- Développer son assertivité et son estime de soi
- Améliorer son organisation personnelle et sa gestion des priorités

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

**Moyens pédagogiques :** Alternance entre théorie et exercices pratiques. Un support de cours adapté remis à chaque participant. Salle de cours équipée / connexion internet / matériels de projection / Tableaux / Paper Board.

**Modalités d'évaluation :** Evaluation au fur et à mesure des exercices pratiques / Questionnaire de satisfaction / Attestation de stage / Evaluation sommative par le formateur sur 5 questions.

Formation en présentiel : A l'aide de l'application EDUSIGN, les stagiaires ont un accès afin d'émarger pendant la formation et de répondre à une opinion qualité lors de la fin de la formation.

**Formation en distanciel :** A l'aide d'un logiciel, les stagiaires interagissent entre eux et avec le formateur / Accès à l'environnement d'apprentissage (supports,...)et aux preuves de suivi (émargements, évaluation,opinion qualité...) via la plateforme Edusign / Convocation avec lien de connexion.

## CONTENU ET MÉTHODES MOBILISÉES

Un ou plusieurs tests de personnalité sont transmis en amont de la formation via un lien internet.

# COMPRENDRE, CONNAITRE LES CARACTERISTIQUES DU STRESS

- Définir le Stress, les sources du Stress
- Comment se produit le stress ?
- Réactions biologiques : Syndrome Général d'Adaptation
- Processus psychique : double évaluation, contrôles
- A quoi sert le bon stress ?

#### LES TROIS NIVEAUX DE STRESS

- ? Alarme
- ? Résistance
- ? Epuisement

Exercice : identifier vos agents stressants en situation professionnelle

## RÉACTIONS ET COMPORTEMENTS FACE AU STRESS

- Réactions corporelles
- Réactions mentales et émotionnelles
- Réactions comportementales

### CONNAITRE LES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

? L'approche cognitive - les croyances limitantes

? L'approche émotionelle - ancrage positive , visuellement et respect

des besoins fondamentaux

? L'approche corporelle : relaxation, respiration , étirement et pratique

corporelle

? L'approche comportementale : pilotes internes spontanés et gestions

des conflits

? L'approche des jeux relationnels avec le triangle de Karpman - Comment s'en sortir ?

Exercice : techniques de relaxation et mises en situation autour du triangle de Karpman

## **DU COTE DU CORPS**

 Relaxation, respiration, souffle et voix (chanter, crier, rire), massages, se maintenir en bonne santé (exercices physiques, sommeil, alimentation)

# DU COTE DE LA TÊTE

- Vision, projet de vie, optimisme, trouver sa zone d'excellence, s'organiser, se fixer des objectifs, savoir dire non, planifications et priorités, gestion du temps
- La communication, être à l'écoute des autres, l'art de se poser les questions
- S'adresser au cerveau droit : dessin et photo langage, visualisation, métaphores et contes

### **DU COTE DES EMOTIONS**

 Les 4 émotions de base, comment se forment les émotions ? gérer ses émotions, se libérer des sensations désagréables, améliorer la communication avec les autres, comprendre la position de l'autre et reconnaître ses besoins, pratiquer l'humour

# AUGMENTER SA RESISTANCE AU STRESS ET DEVELOPPER UNE STRATEGIE EFFICACE

- ? Les positions de vie l'estime de soi
- ? Comprendre et repositionner ses comportements sous stress
- ? Comment identifier des appuis à la résolution de problèmes ?
- ? Comment améliorer son organisation et celle de son ou ses équipes

pour mieux gérer les priorités ?

? Comment définir votre organisation anti-stress ?

Exercice : mises en situation de confrontation pour s'entrainer à réussir positivement

### ATELIERS SUR DES ETUDES DE CAS CONCRETS

Cas personnalisés amenés par les stagiaires

Travail de groupe sous forme d'ateliers

Fiche mise à jour le 11/03/2024

# NOS CERTIFICATIONS







