



Gestion du stress | FQB013

Stage de formation INTER : Formation présentielle

Dates et lieux : *Nous consulter au 02.28.01.15.30*

A qui s'adresse cette formation :

- Toute personne souhaitant mettre ses émotions et son stress au service de sa réussite.

Prérequis

- Aucun

Durée: 21.00 heures (3.00 jours) **Prix indicatif HT par stagiaire :** 1290.00€

Diminution des moyens, pression accrue et contraintes de productivité, changements et course à l'innovation... le stress est là. Et même si c'est une réaction parfaitement naturelle de l'organisme, tolérable, voire bénéfique quand il est ponctuel, il porte progressivement atteinte à notre santé quand il s'installe dans la durée. Près de 22 % des travailleurs se disent touchés par des problèmes de santé liés à du stress au travail. Quelles en sont les causes, les mécanismes ? Est-il possible de l'éviter ? de le vivre mieux ? de le transcender pour se surpasser ?

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Détecter les signaux de stress et évaluer ses répercussions au quotidien
- Décrire le processus du stress et ses mécanismes
- Agir face au stress
- Ajuster ses modes d'action en fonction des agents stressants

CONTENU PEDAGOGIQUE

- Module de présentation de la formation, des objectifs et des modalités
 - Questionnaires et diagnostics autodiagnostic, quel(le) stressé(e) je suis ?
- Diagnostic : comment repérer les signaux de stress ?
 - Signes déclencheurs et sources de stress
 - Stress et personnalités : diversité des réactions
 - Impact et influences dans le quotidien
- Comprendre les mécanismes du stress
 - Poser une définition du stress biologique et professionnel
 - Identifier les symptômes et comportements sous stress
 - Comprendre les sources du stress
 - Les fonctions du stress et les risques : dynamique, endurance / débordement / rupture
 - Manifestations du stress : corps, pensées, émotions, comportements
 - Conséquences humaines et organisationnelles
- Les stratégies anti-stress
 - Maîtriser son stress à partir de soi pour l'évacuer avant qu'il ne s'installe et employer des techniques adaptées
 - Identifier les différentes approches corporelles et leur impact
 - Écoute de son corps et de ses sensations
 - Respiration : apprendre à respirer en situation de stress et de calme
 - Apprendre à se relaxer
 - Découvrir les techniques d'automassage
 - S'exercer à la méditation
 - Se maintenir en bonne santé



- Réguler ses émotions pour développer son potentiel émotionnel
 - Définir ce qu'est l'intelligence émotionnelle
 - Reconnaître ses émotions
 - Exprimer son émotion et reconnaître ses besoins
 - La CNV : mieux gérer ses relations
 - Faire face à une émotion débordante
 - La méditation pour accueillir ses émotions agréables et désagréables
 - Les actions à engager
- Du côté de la tête : découvrir des outils pour identifier et gérer ses pensées
 - Identifier les croyances et les faire évoluer
 - Décrypter les pensées automatiques en lien avec les émotions
 - Cercle d'influence : apprendre à lâcher prise si nécessaire
 - Faire le lien entre pensées, émotions et corps avec le stress
- Élaborer son plan anti-stress
 - La roue de la vie : harmoniser vie perso-vie pro
 - Écrire son plan d'action

A l'issue de la formation

Consolidation des acquis et suivi de la mise en pratique

Equipe pédagogique

Formation préparée et animée par Virginie Batardière, sélectionnée pour son expertise et son expérience du stress au travail. Psychologue du travail - Sophrologue diplômée en cabinet libéral, elle anime des ateliers et des formations sur les thèmes de gestion du stress, de l'anxiété et du surmenage.

Moyens pédagogiques et techniques

- En complément du présentiel : accès personnel à notre espace d'apprentissage numérique « Mon espace FORMACOM » contenant : les modalités d'organisation, support de formation téléchargeable, modules e-learning interactifs complémentaires : questionnaires, quiz, fiches ressources, consignes de préparation..)
- Accueil des stagiaires dans une salle équipée et dédiée à la formation (grand écran, paperboard, matériel pédagogique...).
- Documents supports de formation projetés.
- L'animation et les questions/réponses sont orientées « solutions » et « ouverture à de nouvelles pratiques ».
- Pour faciliter l'appropriation des sujets, le formateur combine un ensemble de modalités pédagogiques. L'accent est mis sur l'interactivité et l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements.
- Apports théorique et pratiques : expérience concrète, observation, travaux de réflexion et débats à partir des cas présentés par les participants.
- Atelier de co-construction, d'intelligence collective .
- Expérimentation par des mises en situation, temps de synthèse pour s'approprier des solutions qui correspondent à son contexte.
- Les exemples et exercices sont choisis parmi des situations issues du vécu de l'apprenant.
- Un outil diagnostic permettant à chaque stagiaire d'identifier ses bonnes pratiques et ses points de vigilances, et ainsi pouvoir construire un plan d'actions personnel à mettre en œuvre à l'issue de la formation.
- Service d'assistance technique et pédagogique
- Possibilité de poser des questions au formateur via l'espace numérique ou par téléphone

Dispositif d'évaluation des apprentissages tout au long du parcours

- Évaluation du degré de satisfaction des participants : - Questionnaire en ligne des attentes adressé aux stagiaires en amont de chaque module (le cas échéant : les stagiaires devront co-réaliser ce questionnaire avec leur manager.) - Une évaluation à chaud à l'issue de chaque session (tour de table et questionnaire en ligne accessible depuis l'espace numérique)
- Mesure de la maîtrise des nouveaux savoirs et connaissances acquises en cours de formation : QCM, mises en situation, reformulations, cas pratiques
- Évaluation de la mise en œuvre et de l'utilisation des acquis de la formation au retour du participant dans son quotidien : Plan d'action personnel de mise en pratique est à compléter au fur et à mesure du parcours. Il servira avant, pendant et après la formation



- Mesure de l'impact du dispositif en termes d'évolutions des pratiques, d'améliorations observables : questionnaires sont mis à disposition à 75 jours après la fin du parcours
- Emargement numérique
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Délais d'accès :

Nous nous engageons à vous répondre sous 48h pour toute demande d'information

Les dates des sessions de formations sont définies chaque début d'année et sont données à titre informatif dans notre calendrier. Elles peuvent être modifiées, notamment dans le cas où le nombre de participants serait pédagogiquement insuffisant. FORMACOM se réserve le droit d'annuler ou de replanifier la formation concernée dans un délai raisonnable.

Il est également nécessaire de prendre en compte les délais de traitement de vos demandes si vous sollicitez un financement de la part de votre OPCO.

Le stagiaire reçoit sa convocation par e-mail 15 jours avant le début de la formation, puis son lien personnel de connexion à l'espace d'apprentissage numérique « Mon Espace FORMACOM (7 jours avant).

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous accueillons tout type de public et sans distinction.

Cependant, si vous êtes en situation de handicap, vous pouvez être amené à avoir besoin d'un accompagnement spécifique ou d'une aide adaptée. Dans ce cas, contactez-nous afin que nous puissions préparer votre participation dans les meilleures conditions et de nous assurer que les moyens de la prestation de formation peuvent être adaptés à vos besoins spécifiques

Indicateur Qualité

★★★★★ *Nouveau programme 2022 - Sur l'année 2021, FORMACOM a obtenu une note de satisfaction globale de 9/10*

mise à jour le : 9/03/2022