



DÉVELOPPEUR DE COMPÉTENCES

FORMATION GESTION DU STRESS

Public : Tout public

Date : A définir

Nombre de participants : 4 au minimum et 10 maximum

Tarif : Devis sur demande



 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre des
Catégories d'actions suivantes :

ACTIONS DE FORMATION

ACTIONS DE FORMATION PAR APPRENTISSAGE

Cette formation vise à mieux comprendre et à décrypter les mécanismes du stress et à identifier vos ressources et vos compétences pour apprendre à mieux gérer les situations de stress. Elle s'inspire des approches du coaching et de la neuropsychologie. Les méthodes utilisées tout au long du parcours sont participatives et les techniques pédagogiques s'appuient sur des supports pédagogiques ludiques. Des mises en situation vous permettront de mieux appréhender votre stress et de définir une stratégie de gestion efficace de situations rencontrées.

Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier son rapport au stress et ses propres facteurs de stress
- Identifier ses ressources
- Connaître les techniques de gestion du stress
- Définir une stratégie personnalisée de gestion de stress
- Mettre en place des actions pour mieux gérer son stress à l'avenir

Contenu de la formation

Mieux comprendre les mécanismes du stress

- Décrypter les situations stressantes
- Les apports des neurosciences
- Les 3 niveaux de stress
- Le rôle positif versus le rôle négatif du stress
- Les manifestations du stress : corporelles, émotionnelles, cognitives et comportementales

Identifier son rapport au stress et ses propres facteurs de stress

- Auto-analyse : mon tableau de bord du stress
 - Mes facteurs de stress
 - L'impact du stress : sensations / émotions / pensées / comportement
 - Lien avec des valeurs et/ou des besoins non assouvis
 - Bénéfice secondaire du stress
- Etat désiré : ce que je veux vraiment par rapport à cette situation de stress ?

Identifier ses ressources

- Comment ça se passe quand je suis stressé(e) ?
- Comment ça se passe quand je gère bien ces situations ?
- Ressources internes à mobiliser
- Ressources externes à mobiliser

Connaître les techniques de gestion du stress

- Apport des techniques corporelles et émotionnelles
- Apport des stratégies cognitives et du fonctionnement cérébral : l'implication du cortex préfrontal
- Priorisation et organisation du temps
- Aménagement de l'environnement de travail

Définir une stratégie personnalisée de gestion de stress

- Définir une stratégie de réussite dans la gestion du stress
- Expérimenter des actions pour mieux gérer son stress
- En tirer des enseignements et sentiment d'efficacité personnelle
- Adopter une bonne hygiène de vie

Mettre en place des actions pour mieux gérer son stress à l'avenir

- S'écouter et veiller à son équilibre vie professionnelle / vie personnelle
- Se préparer et mettre en place des actions préventives
- Apprendre à poser des limites et un cadre
- Développer des ressources et des collaborations

Durée totale maximale : 2 jours (14h).

Public et prérequis

Aucun prérequis nécessaire.

Cette formation s'adresse aux personnes souhaitant mieux gérer les situations qui génèrent du stress au travail.

Modalités pédagogiques

Formation présentielle. Cours collectifs avec alternance d'outils pédagogiques ludiques et interactifs inspirés du coaching et de l'intelligence collective : jeux de rôles, supports visuels, vidéos et mises en situation, dans un cadre d'apprentissage et de bienveillance. Accès sécurisé à un extranet de formation contenant l'ensemble des supports et ressources pédagogiques, documents administratifs, et questionnaires de satisfaction.

Modalités d'évaluation

Evaluation continue. Une échelle de mesure de la capacité à gérer son stress sera proposée en début et fin de session.

Attestation de fin de formation. Formation non certifiante.

Formatrice : Psychologue spécialisée en neuropsychologie

Accessibilité

Les personnes en situation de handicap bénéficient d'un suivi et d'un accompagnement adapté par le référent handicap. Pour tout besoin d'adaptation, merci de nous contacter. **Réfèrent handicap :** Nadège Levis

Financement

Possibilités de prise en charge par le CPF, l'OPCO, pôle emploi, autofinancement.

Devis sur demande.

Effectifs : De 4 à 10 personnes maximum.

Horaires : Selon les groupes.

Lundi au vendredi : de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Pour tous renseignements :

☎ 04.96.18.61.65 ou 06.70.91.09.39

✉ aifcp13@gmail.com

