

SAVOIR GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN ET EN TOUTES CIRCONSTANCES

DURÉE 1 jour (7h)

Présentiel Hauts-de-France et Paris
ou Classes virtuelles

PUBLIC Idéalement 2 à 8 participants

TARIF INTRA 1500,00 € HT par jour

Le stress professionnel impacte la performance, le bien-être et la productivité. Reprenez le contrôle en participant à cette formation ! Vous apprendrez à bien réagir, à mieux vous connaître, prendre du recul et maîtriser des techniques efficaces pour développer votre potentiel et vous sentir vraiment aligné(e)s avec vos valeurs et objectifs.

L'OBJECTIF DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, les participants seront capables de maîtriser leurs émotions et de gérer leur stress au quotidien.

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue des différentes séquences, les participants seront capables de :

- Comprendre les niveaux de stress
- Se protéger des autres et d'eux-mêmes
- Maîtriser leur stress et leurs émotions au travail
- Bâtir leur plan personnel et leur routine antistress

PROFIL STAGIAIRE

• Cette formation s'adresse aux personnes désireuses de mettre au point une méthode « antistress » applicable en toutes circonstances.

PROFIL FORMATEUR

• Cette formation est animée par un formateur professionnel certifié FFP.

PRÉREQUIS

• Vouloir s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation.

VALIDATION

Nous vérifierons que les objectifs de cette formation sont atteints grâce aux modalités suivantes :

- Durant la formation
 - Mise en situations / Exercices / Nombreux échanges
 - Temps dédié à l'ancrage des savoirs dans la réalité de chacun
 - Réalisation d'un quiz digital et ludique à l'issue de la formation
- À l'issue de la formation
 - Auto-évaluation du stagiaire sur ses progrès
 - Compte rendu et partage dans la limite de la confidentialité avec le ou les prescripteurs
 - Nous conseillons que cette formation soit complétée par un « +1 » deux à trois mois après la formation.

STRATÉGIE

- Une formation dans la durée où le stagiaire est acteur :
 - 1 jour et idéalement un « +1 » deux à trois mois plus tard
 - Une pédagogie où le formateur est ressource. L'idée est que chaque stagiaire s'approprie les nouveaux savoirs et commence à les tester lors de la formation
- Une pédagogie ludique car on apprend mieux dans le plaisir et en s'amusant
- Une pédagogie pragmatique (mise en situation, fiches méthodes) et favorisant le partage (nous avons l'habitude de créer des sous-groupes pour favoriser les échanges et l'émergence de la culture commune)

FACTEURS CLÉS DE SUCCÈS DE LA FORMATION

- Préparation en amont de la formation pour coller au réel et à la culture de l'entreprise
- Utilisation de cas concrets, échanges de pratiques, alternance entre sessions collectives et approches individuelles et personnalisées permettant de lever les freins de chacun
- Formateur spécialiste de votre thématique et connaisseur de votre structure ou a minima de son secteur et des enjeux de vos métiers
- Pédagogie interrogative et active, centrée sur les participants

DÉROULEMENT MACRO DE LA FORMATION

Compétence 1 : Comprendre les niveaux de stress Evaluer son niveau individuel de stress. Identifier ses situations de stress, réactions. Faire l'état des lieux de ses «stresseurs», ses propres signaux d'alerte. Diagnostiquer ses niveaux de stress grâce à un test efficace. Comprendre le mécanisme déclencheur du stress. Anticiper pour faire face à la pression du quotidien Découvrir comment améliorer le sommeil	Compétence 3 : Maîtriser son stress et ses émotions au travail Canaliser son esprit pour avancer dans ses projets et objectifs Détecter ses croyances limitantes Connaître les positions de vie et apprendre à s'accorder de la valeur Savoir se détendre n'importe où n'importe quand Ramener au corps pour chasser les pensées parasites Apprendre à relâcher les zones corporelles de crispation Maîtriser la visualisation positive Découvrir les méthodes de relaxation
Compétence 2 : Se protéger des autres et de soi-même Savoir dire non quand il le faut Apprendre à se respecter avant tout S'affirmer pour mieux progresser	Compétence 4 : Bâtir son plan d'action personnel Se motiver et s'engager à suivre des nouveaux comportements

Prix : 1500 Euros pour l'ensemble du parcours HT et hors frais

Lieu : Paris ou Hauts-de-France ou classes virtuelles

Délai d'accès : « Notre organisme de formation s'engage à répondre en 48h à toute demande d'information relative pour toute formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande »

Accessibilité / Handicap : Nos formations sont a priori ouvertes à tous. Cependant en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact directement avec nous, en amont de la formation, pour que nous puissions en discuter et au besoin adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations de handicap qui pourraient se présenter. Dans le cas (qui n'est pas encore arrivé à ce jour) où nous ne serions pas en mesure de vous accueillir, nous avons dans notre liste de partenaires l'Agefiph vers lequel nous pourrions vous orienter. À noter que toutes nos formations sont faites dans des locaux «Accessible PMR».