



Prévenir et gérer le stress

Mise à jour févr. 2025

Durée 2 jours (14 heures)

« Délai d'accès maximum 1 mois »

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- Identifier ses principaux facteurs de stress
- Apprécier l'influence de ses modèles comportementaux sur le survenu du stress
- Acquérir et expérimenter un certain nombre de méthodes psychologiques antistress et choisir ses solutions

PARTICIPANTS

- Toute personne consciente de l'importance de l'impact du stress sur son activité et souhaitant acquérir des outils et des techniques pour mieux le maîtriser

PRE-REQUIS

- Pas de prérequis spécifique

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous forme de sous forme de réunion-discussion
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support de cours.

MODALITES D'EVALUATION

- Feuille de présence signée en demi-journée,
- Evaluation des acquis tout au long de la formation,
- Questionnaire de satisfaction,
- Positionnement préalable oral ou écrit,
- Evaluation formative tout au long de la formation,
- Evaluation sommative faite par le formateur ou à l'aide des certifications disponibles,
- Sanction finale : Certificat de réalisation, certification éligible au RS selon l'obtention du résultat par le stagiaire

MOYENS TECHNIQUES EN PRESENTIEL

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation, équipée d'ordinateurs, d'un vidéo projecteur d'un tableau blanc et de paperboard. Nous préconisons 8 personnes maximum par action de formation en présentiel

MOYENS TECHNIQUES DES CLASSES EN CAS DE FORMATION DISTANCIELLE

- A l'aide d'un logiciel comme Teams, Zoom etc... un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant,
- suivez une formation uniquement synchrone en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.
- L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, labs) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré. Nous préconisons 4 personnes maximum par action de formation en classe à distance

ORGANISATION

- Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

PROFIL FORMATEUR

- Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention
- Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité.

03 juin-04 juin
26 juin-27 juin
28 août-29 août
27 oct.-28 oct.

Nantes / Rennes : 1050 € HT

Brest / Le Mans : 1050 € HT

Certification : NON

A L'ATTENTION DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Programme de formation

Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques (01h30)

Les causes du stress (04h30)

- Causes externes
- Causes internes
- Moyens d'agir sur les causes

Le mécanisme du stress et ses effets (04h30)

- Manifestations du stress
- Prévenir l'usure et le traumatisme
- Gérer l'anxiété (techniques de compensation, de décompression et de relaxation)

Communiquer avec moins de stress (04h30)

- Identifier les jeux relationnels source de conflit
- Communication assertive
- Gestion de notre propre personnalité

Elaboration d'un plan d'action personnalisé (01h30)

Bilan, évaluation et synthèse de la formation (00h00)