



GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS

Programme de formation





Objectifs

- Identifier les mécanismes du stress.
- Acquérir des méthodes et réflexes durables pour réguler le stress.
- Mieux gérer son stress et ses émotions pour gagner en confort.

Durée

- Durée de la formation : 2 jours.

Prérequis

- Aucun prérequis n'est nécessaire.

Public

- Toute personne souhaitant apprendre à mieux maîtriser son stress en milieu professionnel.

Modalités et délai d'accès

- Entrée en formation après analyse du niveau et objectifs avec un conseiller pédagogique.
- Inscription toute l'année.

Méthode pédagogique

- Le programme de formation sera conçu à partir d'une évaluation de votre niveau actuel et d'un échange sur vos objectifs.
- Les formateurs vous accompagneront au travers d'exercices et mises en situation.
- Les sessions sont planifiées en fonction de vos disponibilités et celui du formateur.

Personnes en situation de handicap

- La formation est accessible aux personnes souffrant d'un handicap auditif ou visuel léger.
- Pour toute autre situation, une étude sera menée pour déployer un dispositif adapté.



COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DU STRESS

- Qu'est-ce que le stress ?
- Nos représentations du stress
- Les mécanismes du stress
- Les causes et les effets du stress
- Le stress positif, ça existe ?

MON STRESS... ET CELUI DES AUTRES

- Test : approcher sa sensibilité au stress
- Comment je communique sous stress ?
- Identifier ses stratégies de « montée en stress »
- Construire sa propre stratégie « antistress »
- Boîte à outils Gestion du stress

COMMENT ÊTRE EFFICACE

- Les 5 critères d'efficacité
- Prioriser et hiérarchiser, la méthode L.E.P.P.A©
- Planning (hebdo, journalier)
- Les secrets d'une organisation efficace
- Mettre en place les changements, es pérenniser... et bien les vivre !
- Validation d'un plan d'action en sous-groupe

DÉVELOPPER UNE STRATEGIE ANTISTRESS DURABLE

- Trucs et astuces antistress
- Adopter une bonne hygiène de vie
- Définir son plan d'action personnel antistress



Les formateurs

- Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention
- Outre leur expertise technique, leur expérience et leur compétences pédagogiques leur permettent de s'adapter au niveau et au rythme de progression des apprenants.

Les moyens pédagogiques

- Programme basé sur des apports théoriques et de nombreux exercices pratiques.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle des apprenants.
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation et des mises en situation.

Les moyens techniques pour les formations en présentiel

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Equipement disponible : ordinateurs, grand écran TV interactif, paperboard.

Les moyens techniques pour les formations en distanciel

- La formation est dispensée sur Teams ou Zoom.
- L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, ressources formateur, fichiers d'exercices ...) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré.
- Les participants recevront une convocation avec le lien de connexion à la session de formation.
- Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance technique et pédagogique est à disposition par téléphone au 02 32 77 51 30 ou par email à hello@4skills.fr.

Modalités d'évaluation

- Positionnement préalable par le biais d'un test écrit.
- Evaluation des acquis tout au long de la formation.
- Questionnaire de satisfaction renseigné à l'issue de la formation.



Le Plan de
Développement des
Compétences

Pour les salariés des entreprises dont la formation est prise en charge par l'employeur.

OPCO
opérateurs de compétences

Pour les entreprises qui peuvent bénéficier d'une prise en charge totale ou partielle du prix de la formation.

 **France
Travail**

Pour les demandeurs d'emploi dont le projet de formation s'inscrit dans le cadre d'une démarche de retour à l'emploi.

FNE = Formation

Pour les salariés placés en activité partielle ou en activité partielle de longue durée, ou employés dans une entreprise en difficulté, en mutation et/ou en reprise d'activité.