

## Programme de formation

# SAVOIR GÉRER SON STRESS

### 1) OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Comprendre le fonctionnement du stress
- ✓ Identifier les mécanismes du stress
- ✓ Maîtriser son stress en situation de travail
- ✓ Pratiquer des techniques simples de relaxation au quotidien
- ✓ Acquérir en conséquence du confort pour soi-même et les autres

### 2) COMPETENCES VISEES

- Savoir définir et identifier les symptômes du stress
- Comprendre comment s'installe le déséquilibre
- Savoir gérer le stress
- Être en capacité d'identifier les facteurs et les modérateurs de stress
- Mettre en pratique des méthodes et outils pour la prise de recul et la relaxation

### 3) PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse aux personnes qui souhaitent améliorer leur gestion du stress dans le milieu professionnel. Toute personne en situation de travail collectif : chef d'entreprise, manager, collaborateur, technicien.

### 4) PREREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire à l'entrée en formation.

### 5) CONTENU ET PROGRAMME

#### 1<sup>ère</sup> partie : Définir le stress et expliquer comment le déséquilibre s'installe

Définir le stress au travail, ses causes et ses conséquences

Connaître les composantes du stress

Identifier les symptômes du stress

Savoir reconnaître les 3 stades de la réaction au stress

## 2<sup>ème</sup> partie : Gérer le stress

Reconnaître les mécanismes psychologiques et physiologiques du stress

Distinguer le stress positif du stress négatif

Repérer ses facteurs et manifestations personnels de stress

Choisir ses propres stratégies de régulation du stress

## 3<sup>ème</sup> partie : Expérimenter la prise de recul et la relaxation

Savoir comment trouver l'équilibre

Pratiquer des exercices (relaxation, respiration, méditation)

Identifier ses modérateurs de stress

Booster son humeur

Pratiquer la stratégie d'objectifs

## 4<sup>ème</sup> partie : Comprendre les degrés de stress et les comportements induits (sensibilisation à la Process Com®)

Identifier les 3 degrés de stress

Comprendre les 3 degrés de stress

Connaitre le lien stress et Drivers

Connaitre le lien stress et mécanismes d'échec

### **6 ) MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT**

- Méthode pédagogique basée sur des méthodes participatives, explicatives et interrogatives et alternant apports théoriques et échanges d'expériences.
- Formation progressive de mode participatif, cette formation est basée sur le vécu professionnel en s'appuyant sur l'analyse de situations réelles.
- Les apports théoriques et méthodologiques sont illustrés par des exercices et mises en situation.
- Test d'auto-positionnement sur les profils de stress.
- Mises en situation sur des cas proposés par les participants, analyse de situation pour permettre l'appropriation des notions et des méthodes.
- La formation sera réalisée en présentiel sur le site du client ou dans la salle de formation prévue à cet effet.

### MATERIEL PEDAGOGIQUE

L'organisme de formation met à disposition, pour le but de la formation en présentiel :

- Une salle dédiée permettant la vidéo projection
- Vidéo projecteur
- Ordinateur pour le formateur
- Support PPT formateur
- Support individuel de formation
- Support papier pour la prise de note

Le stagiaire devra s'équiper, s'il le souhaite, du matériel informatique nécessaire à sa prise de note et à ses travaux pratiques.

### 7 ) MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXECUTION DE L'ACTION ET D'EN APPRECIER LES CONSEQUENCES

- Questionnaire de début de formation avant le début de formation.
- Au début et en cours de formation, un contrôle des connaissances permettra de vérifier que les principes et les méthodes enseignés sont bien acquis.
- Évaluation tout au long de la formation par des cas pratiques, mise en situation... un questionnaire de fin de formation sera fourni pour évaluer la progression des stagiaires.
- À l'issue de la formation il sera remis à chaque personne formée une attestation de formation.

### 8 ) SANCTION DE LA FORMATION

En application de l'article L.6313-7 du Code du travail, il ne sera pas délivré de certification ou de diplôme à l'issue de la présente formation.

Néanmoins, la présente formation peut faire l'objet d'une attestation dont le titulaire peut se prévaloir.

### 9 ) ACCESSIBILITE

Lors de l'entretien d'évaluation du besoin du stagiaire : L'identification d'un besoin en termes d'accessibilité de la formation à une problématique d'handicap sera abordé

Suite à l'identification d'un besoin d'adaptation de la formation à un handicap : le lieu, la durée, le déroulé, les supports pédagogiques pourront être adaptés.

Pour chaque demande de formation, nous réalisons une analyse du besoin d'entrée en formation en matière d'accessibilité de la formation à une problématique d'handicap. Cette écoute nous permet, le cas échéant, une adaptation et une compensation pour accueillir les personnes présentant un handicap.

Suite à l'identification d'un besoin d'adaptation de la formation à un handicap : le lieu, la durée, le déroulé, les supports pédagogiques pourront être adaptés.

V.2.0 - Mis à jour le 04/07/2023

**C Bo Talents**

**« Faire pousser les graines du talent »**

Tel. : 06 46 92 79 66 | Email : [contact@cbotalents.fr](mailto:contact@cbotalents.fr) | 128 boulevard Jean Jaurès 37300 Joué-les-Tours

SASU au capital de 1 500 € | SIRET 880 975 990 00024 RCS Tours

APE 7022Z | TVA intracommunautaire FR22880975990

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 24370400237 auprès du préfet de la Région Centre-Val de Loire



En cas de besoin, une liste des partenaires référents handicap du département est consultable et mise à jour régulièrement.

#### 10) MODALITES ET DELAIS D'ACCES

L'accès à nos formations peut être initié, soit par l'employeur, soit à l'initiative du salarié avec l'accord de ce dernier, soit à l'initiative propre du salarié.

L'organisation logistique, technique, pédagogique et financière est établie lors des divers échanges avec notre service formation et le client.

Le délai d'accès aux formations, tient compte de ces différentes formalités afin d'être accessible dans un temps minimum d'un mois avant le début de l'action.