

Programme de Formation

SAVOIR GÉRER LE 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

- Connaître le stress et ses mécanismes
- Savoir repérer et maîtriser le stress
- Avoir des connaissances de bases sur la Process Communication®
- Connaître et savoir utiliser des techniques de gestion du stress
- Se connaître pour mieux anticiper les situations stressantes

3) PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse aux personnes qui sont amenées à rencontrer et gérer des situations stressantes dans travail.

4) PREREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis. Elle s'adresse aux personnes qui souhaitent améliorer leur gestion du stress dans le milieu professionnel.

5) CONTENU ET PROGRAMME

PARTIE 1 – Définir le stress 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

PARTIE 2 – Gérer le stress

Reconnaître les mécanismes psychologiques et physiologiques du stress

Distinguer le stress positif du stress négatif

V.1.0 - Mis à jour le 15/11/2023

C Bo Talents

« Faire pousser les graines du talent »

Tel. : 06 46 92 79 66 | Email : contact@cbotalents.fr | 128 boulevard Jean Jaurès 37300 Joué-lès-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



Repérer ses facteurs et manifestations personnels de stress

Choisir ses propres stratégies de régulation du stress

PARTIE 3 – Expérimenter la prise de recul et 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

PARTIE 4 – 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

- ✓ Méthodes pédagogiques interactives tenant compte de l'expérience des stagiaires, du contexte et de la réalité du travail.
- ✓ 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.
- ✓ Échanges basés sur la pratique professionnelle des participants.
- ✓ Mises en situation sur des cas proposés par les participants, analyse de situation pour permettre l'appropriation des notions et des méthodes.
- ✓ Support individuel de formation.

7) 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.

8) 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 fin de chaque module 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

9) 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.

10) 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.

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

11) 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.

12) PRIX DE LA FORMATION

Le coût de la formation, objet de la présente, est fixé comme suit :

Description	Prix
2 journées soit 14 heures de formation	1900.00 € HT
TVA 0%	0 €
Montant total TTC de la formation	1900.00 € TTC

Nombre de stagiaire maximum : 8 personnes maximum par jour de formation.