

## Programme

### Formation "La gestion du Stress"

<b>Public</b>	Tout collaborateur désirant acquérir les techniques de gestion du stress..
<b>Pré-requis</b>	Aucun.
<b>Durée</b>	3 jours (2 jours consécutifs + 1) soit 21 heures.
<b>Horaires</b>	Définis par le donneur d'ordre.
<b>Type de formation</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Intra-entreprises <input type="checkbox"/> Inter-entreprises
<b>Mode de réalisation</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Présentiel <input type="checkbox"/> A distance
<b>Délai d'accès</b>	Suivant les accords passés avec le donneur d'ordre.
<b>Modalités d'accès</b>	Par votre supérieur hiérarchique ou service RH.

**Accessibilité aux personnes en situation de handicap** : En amont de l'action, le donneur d'ordre s'engage à nous avertir de la présence d'un stagiaire en situation de handicap afin de valider son inscription et mettre en œuvre les aménagements nécessaires à la préparation et au suivi de sa formation.

**Notre Référent Handicap** : Georges REBAGLIATO

**Contacts**      Georges REBAGLIATO      Tél : 06 14 62 72 44      Mail : georges.rebagliato@telos-consultant.com

**Coûts**      En inter : 1470 € HT/personne, sur la base d'un groupe de 8 stagiaires maximum.  
En intra et sur mesure, nous consulter.

**Formateur pour cette action** : Georges REBAGLIATO - **Certifié qualité ICPF Pro : Niveau Expert**

- Manager industriel (Diplômé niveau II)
- Maître Praticien en P.N.L.
- 21 ans d'expérience terrain (vente et management)
- Maîtrise en communication
- Morpho Psychologue
- Plus 16 ans de pratique du métier de formateur

**Objectif opérationnel** : Améliorer son efficacité en adoptant des stratégies personnelles de gestion des émotions et du stress applicables en toutes situations.

**Objectifs Pédagogiques** - A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de

- \* Comprendre la nature et le processus d'un état de stress.
- \* Mobiliser ses ressources et canaliser ses émotions face aux pressions et changements.
- \* Anticiper et prévenir le stress.

**Moyens pédagogiques :**

- \* Paper board ou tableau blanc.
- \* Vidéo projecteur
- \* Caméra
- \* Support de formation

**Méthodes pédagogiques axées sur des besoins opérationnels :**

- \* Alternance d'apports théoriques et pratiques.
- \* Pédagogie centrée sur la parole : exposé, questions-réponses, feed-back (dire et faire dire).
- \* Pédagogie centrée sur l'action : principe de découverte, simulations, jeux de rôles (faire et faire faire) restitués par vidéo .

**Suivi :**

- \* Feuille d'émargements par demi-journée signée conjointement par le stagiaire et le formateur.
- \* Attestation de formation mentionnant les résultats de l'évaluation du stagiaire.
- \* Possibilité d'échange individuel avec le formateur, post formation.

**Evaluation :**

- \* Evaluation des connaissances en début et fin de formation, sous forme de questionnaire.
- \* Mises en situation filmées.
- \* Etudes de cas rapportés par les stagiaires.
- \* Evaluation de la formation à chaud, par le stagiaire, en fin de formation, sous forme de questionnaire.
- \* Evaluation de la formation à froid, par le stagiaire, 3 mois environ après l'action initiale, sous forme de questionnaire.

## Contenu du parcours

**I. Test initial d'évaluation du stagiaire** : sous forme de questionnaire, en début de formation.

### II. Le stress

A - Définition

B - Origines

- Les trois composantes du stress
- Processus physiologique
- Processus psychologique
- Les différents types de stress

C - Les stressseurs

- Dans le cadre professionnel
- Et le milieu familial

D - Conséquences du stress sur

- La santé des personnes
- L'entreprise
- La collectivité

### III - Gestion du stress

A - Les différentes interactions

B - Actions physiques

- Respirer
- Se relaxer
- Equilibrer sa vie

C - Actions mentales

- Considérer son plan de vie
- Croire en soi
- Mobiliser et développer ses ressources

D - Actions émotionnelles

- Comprendre ses émotions
- Gérer et canaliser ses émotions
- Tolérer et comprendre les émotions des autres

### IV - Plan d'actions

A - Entreprendre une analyse personnelle

B - Se poser les bonnes questions

C - Se fixer des objectifs de progrès

**Modes d'évaluation et validation des chapitres II à IV** : jeux de rôle et questionnaires amont / aval.

**V. Test final d'évaluation du stagiaire** : à chaud sous forme de questionnaire, en fin de formation.

**VI. Evaluation à chaud de la formation par le stagiaire** : sous forme de questionnaire, en aval de l'action.

**VII. Evaluation à froid de la formation par le stagiaire** : sous forme de questionnaire, trois mois environ après l'action initiale.