

Programme Formation "La gestion du Stress"
--

Public	Tout collaborateur désirant acquérir les techniques de gestion du stress.
Prérequis	Aucun.
Durée	3 jours (2 jours consécutifs + 1) soit 21 heures.
Horaires	8h30 - 12h00 / 13h30 - 17h00.
Type de formation	☒ Intra-entreprises ☐ Inter-entreprises
Mode de réalisation	☒ Présentiel ☐ A distance
Délai d'accès	Suivant les accords passés avec le donneur d'ordre.
Modalités d'accès	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 participant 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 participants maximum.
En intra et sur mesure, nous consulter.

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

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Manager industriel (Diplômé niveau II) • Maître Praticien en P.N.L. • 21 ans d'expérience terrain (vente et management) • Formateur AEC DISC® | <ul style="list-style-type: none"> • Maîtrise en communication • Morpho Psychologue • Plus 20 ans de pratique du métier de formateur |
|--|---|

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

Objectifs opérationnels - A l'issue de la formation, l'apprenant 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. | * Caméra |
| * Vidéo projecteur | * Support de formation, stylo |

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 l'apprenant et le formateur.
- * Attestation de formation mentionnant les résultats de l'évaluation de l'apprenant.
- * Possibilité d'échange individuel avec le formateur, post formation.

Evaluation :

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

Contenu du parcours

I. Test initial d'évaluation de l'apprenant : sous forme de questionnaire, en début de formation.

II. Comprendre la nature et le processus d'un état de 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 - Mobiliser ses ressources et canaliser ses émotions face aux pressions et changements

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 - Anticiper et prévenir le stress : 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 de l'apprenant : à chaud sous forme de questionnaire, en fin de formation.

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

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