Gestion du stress

Domaine : Développement personnel

Réf. : 1467DP

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les trois niveaux de stress
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Pratiquer les techniques de respiration et de relaxation
- Développer son assertivité et son estime de soi
- Améliorer son organisation personnelle et sa gestion des priorités

PRÉ-REQUIS

Aucun

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Moyens pédagogiques : Alternance entre théorie et exercices pratiques. Un support de cours adapté remis à chaque participant. Salle de cours équipée / connexion internet / matériels de projection / Tableaux / Paper Board.

Modalités d'évaluation : Evaluation au fur et à mesure des exercices pratiques / Questionnaire de satisfaction / Attestation de stage / Evaluation sommative par le formateur sur 5 questions.

Formation en présentiel : A l'aide de l'application EDUSIGN, les stagiaires ont un accès afin d'émarger pendant la formation et de répondre à une opinion qualité lors de la fin de la formation.

Formation en distanciel : A l'aide d'un logiciel, les stagiaires interagissent entre eux et avec le formateur / Accès à l'environnement d'apprentissage (supports,...)et aux preuves de suivi (émargements, évaluation,opinion qualité...) via la plateforme Edusign / Convocation avec lien de connexion.

CONTENU ET MÉTHODES MOBILISÉES

Un ou plusieurs tests de personnalité sont transmis en amont de la formation via un lien internet.

COMPRENDRE, CONNAITRE LES CARACTERISTIQUES DU STRESS

- Définir le Stress, les sources du Stress
- Comment se produit le stress ?
- Réactions biologiques : Syndrome Général d'Adaptation
- Processus psychique : double évaluation, contrôles
- A quoi sert le bon stress ?

LES TROIS NIVEAUX DE STRESS

? Alarme
? Résistance
? Epuisement

Exercice : identifier vos agents stressants en situation professionnelle

RÈACTIONS ET COMPORTEMENTS FACE AU STRESS

- Réactions corporelles
- Réactions mentales et émotionnelles

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public
L accessibilité à la formation pour les personnes en situation de handicap est étudiée en amont selon les informations fournies.

DURÉE ET DATES

-Durée :
2 JOURS soit 14 heures

-Délai d'accès :
Réponse par mail dans les 72h.
En inter : inscription à la prochaine session suivant le nombre de places disponibles.
En intra et en individuel : en fonction du planning déterminé par le client.

-Dates des inter-entreprises :
.En présentiel
03-04 Décembre 2026
.En classe virtuelle
03-04 Décembre 2026

.En Intra ou Individuel :
Nous contacter

FORMULES ET TARIFS

En inter-entreprises :
604€ HT / Jour / personne

En intra-entreprises :
1199€ HT / Jour / groupe
Groupe de 2 à 4 pers.

1495€ HT / Jour / groupe
Groupe de 5 à 10 pers.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?
02 32 74 56 94 Numéro unique d'appel

- Réactions comportementales

CONNAITRE LES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

? L'approche cognitive - les croyances limitantes
? L'approche émotionelle - ancrage positive , visuellement et respect
des besoins fondamentaux
? L'approche corporelle : relaxation, respiration , étirement et pratique
corporelle
? L'approche comportementale : pilotes internes spontanés et gestions
des conflits
? L'approche des jeux relationnels avec le triangle de Karpman - Comment s'en sortir ?

Exercice : techniques de relaxation et mises en situation autour du triangle de Karpman

DU COTE DU CORPS

- Relaxation, respiration, souffle et voix (chanter, crier, rire), massages, se maintenir en bonne santé (exercices physiques, sommeil, alimentation)

DU COTE DE LA TÊTE

- Vision, projet de vie, optimisme, trouver sa zone d'excellence, s'organiser, se fixer des objectifs, savoir dire non, planifications et priorités, gestion du temps
- La communication, être à l'écoute des autres, l'art de se poser les questions
- S'adresser au cerveau droit : dessin et photo langage, visualisation, métaphores et contes

DU COTE DES EMOTIONS

- Les 4 émotions de base, comment se forment les émotions ? gérer ses émotions, se libérer des sensations désagréables, améliorer la communication avec les autres, comprendre la position de l'autre et reconnaître ses besoins, pratiquer l'humour

AUGMENTER SA RESISTANCE AU STRESS ET DEVELOPPER UNE STRATEGIE EFFICACE

? Les positions de vie - l'estime de soi
? Comprendre et repositionner ses comportements sous stress
? Comment identifier des appuis à la résolution de problèmes ?
? Comment améliorer son organisation et celle de son ou ses équipes
pour mieux gérer les priorités ?
? Comment définir votre organisation anti-stress ?

Exercice : mises en situation de confrontation pour s'entrainer à réussir
positivement

ATELIERS SUR DES ETUDES DE CAS CONCRETS

- Cas personnalisés amenés par les stagiaires
- Travail de groupe sous forme d'ateliers

Fiche mise à jour le 11/03/2024

NOS CERTIFICATIONS

© FORCE 7 Formation / Conseil / Coaching - Tous droits de reproduction réservés - contact@force7-formation.fr