

GESTION DE STRESS



PROGRAMME FORMATION GESTION DE STRESS

Objectifs pédagogiques

Connaître les différents signes physiques du stress
Poser les mots justes sur des ressentis
Discerner les signes physiques et psychologiques afin de mieux gérer son stress
Connaître les méthodes de gestion du stress
Saisir les bases de l'équilibre émotionnel pour le mettre en place

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :

Identifier et comprendre une situation de stress
Evacuer des tensions physiques et mentales
Maîtriser des outils pour augmenter la confiance et l'estime de soi
Réagir et gérer des situations difficiles
Mieux organiser et répartir son temps efficacement

Méthodes pédagogiques

- Participative/active
- Exercices pratiques
- Mises en situations professionnelles (conception documents longs)

Moyens pédagogiques et techniques

- Salle de formation
- Paperboard
- Vidéo projecteur
- Les participants sont invités à venir avec leur matériel (bloc papier, ordinateur portable et/ou tablette ...).
- Supports pédagogiques fournis

Pédagogie

- Apports théoriques et travaux pratiques,
- Échanges entre les participants,
- Séquences de progression basées sous forme de mise en situation.
- Évaluation progressive des acquis "étape par étape" et validation avec et par le formateur



TURNESKILLFORMATION

5 rue de Pruniers 49000 ANGERS

06 83 23 55 83 Dattolo.muriel@orange.fr

Statut / SASUFORMATION IDCC 1516RCS

905 312 807 00019APE 8559 A - V1 du 23/09/2022

GESTION DE STRESS



DUREE/PUBLIC/TARIFS

Formation sur mesure

- **1 Jour (7 h) : Une solution adaptée à votre profil vous sera proposée par un de nos conseillers en formation.**

Public concerné

Tout public

Prérequis :

Maîtrise de l'environnement Windows

Délais d'accès :

Pour tout contrat conclu à distance ou hors établissement, l'inscription s'effectue au minimum 14 jours ouvrés (à partir de la date de signature du contrat) avant la formation, tout d'abord par une prise de contact (afin d'évaluer vos attentes) par mail:

dattolo.muriel@orange.fr ou par téléphone au 06 83 23 55

Afin de respecter un délai de rétractation légal avant de commencer la formation.

L'entrée en formation est accordée sous réserve de prérequis et elle est validée pour donner suite à un entretien téléphonique dont l'objectif est de collecter les besoins du bénéficiaire et de prendre en compte ses attentes.

Lors de cet échange nous informons le bénéficiaire sur le calendrier, la durée et le lieu de la formation, les objectifs visés, les évaluations, l'organisation et le déroulement, ainsi que les possibilités de financement de l'action.

Une convention de formation est ensuite adressée pour validation par le bénéficiaire (employeur ou individu) et sera à compléter et à nous retourner daté et signé afin de finaliser votre inscription.

Un questionnaire individuel de positionnement sera remis en amont de la formation à chaque stagiaire afin de pouvoir évaluer au mieux les besoins, les attentes et les objectifs de chacun.



TURNKEYSKILLFORMATION

5 rue de Pruniers 49000 ANGERS

06 83 23 55 83 Dattolo.muriel@orange.fr

Statut / SASUFORMATION IDCC 1516RCS

905 312 807 00019APE 8559 A – V1 du 23/09/2022

GESTION DE STRESS



Lieu d'intervention : France

Information Handicap

La loi du 5 septembre 2018 pour la « liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap. Notre organisme tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder ou de maintenir l'emploi.

Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins.

Pour toute question, merci de contacter notre référente handicap :

Murielle Dattolo : 06 83 23 55 83 - dattolo.muriel@orange.fr

Participants – Sanction

Présentiel - Visio

Intra ou inter 10 participants maximum

Un questionnaire d'évaluation de la formation est rempli par l'apprenant, à la fois sur l'action de formation.

Une feuille d'émargement vient compléter le dispositif avec envoi au commanditaire de la formation.

Validation :

- Validation des compétences (grille d'évaluation)
- Attestation de fin de formation (certificat de réalisation)

Encadrement :

Murielle Dattolo est formatrice depuis plus de 20 ans dans le domaine de la bureautique, du management, des ressources humaines et des techniques commerciales.

Tarif par participant

Par participant	VISIO	PRESENTIEL
Gestion de Stress	300 € HT	400 € HT
	360 € TTC	480 € TTC



TURNEYSKILLFORMATION

5 rue de Pruniers 49000 ANGERS

06 83 23 55 83 Dattolo.muriel@orange.fr

Statut / SASUFORMATION IDCC 1516RCS

905 312 807 00019APE 8559 A – V1 du 23/09/2022

GESTION DE STRESS



Programme

- Autoévaluer le niveau de stress
- Méthode de Jacobson
- Comprendre les émotions
- Identifier les « situations à risque »
- Décrypter les émotions ressenties avec le niveau d'anxiété
- Ecrire « la technique de l'enveloppe » - pour se débarrasser de ses peurs
- Désamorcer les tensions négatives
- Se valoriser
- Développer sa confiance en soi
- Se mettre en mode « bienveillance »
- Se protéger des « autres » - Regarder positivement les autres
- Utiliser la méthode SONCASE
- Se détacher du mode de la perfection
- Planifier ses tâches et gérer ses priorités
- Matrice d'Eisenhower
- Prendre soin de son hygiène de vie
- Se prémunir du Burn out
- Se féliciter



TURNESKILLFORMATION

5 rue de Pruniers 49000 ANGERS

06 83 23 55 83 Dattolo.muriel@orange.fr

Statut / SASUFORMATION IDCC 1516RCS

905 312 807 00019APE 8559 A - V1 du 23/09/2022