



Mieux gérer son stress pour gagner en sérénité

● ● ● ● ● Développement Pro

Gagner en sérénité dans la vie privée et professionnelle

Objectifs de la formation

Cette formation permettra aux apprenants de savoir faire la part entre bon et mauvais stress pour retrouver un niveau de sérénité acceptable au travail et rester performant.

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Faire la différence entre petites tensions quotidiennes et stress,
- Déceler chez soi et les autres les facteurs de stress afin de le prévenir et d'agir sur la situation et les émotions,
- Aborder plus sereinement les situations et relations stressantes,
- Mobiliser ses propres ressources pour se relaxer et savoir rebondir.

Durée de la formation : 7h, soit 1 journée

Formation 100% présentielle :



Formation essentiellement pratique, articulant des méthodes pédagogiques mixtes qui reposent sur la mise en place de jeux de rôle et de mises en situation, ainsi qu'un travail de réflexion collective de type maïeutique.

L'approche est résolument ludo-pédagogique pour permettre un meilleur ancrage des techniques vues lors de la formation.



■ Bureautique ■ Langues ■ Compétences métier ■ Instances – Sécurité ■ Fondamentaux

Contenu de l'action de formation

■ Comprendre le stress et reconnaître ses facteurs déclenchants

- Comprendre les mécanismes du stress et le processus émotionnel
- Identifier ses déclencheurs au travail et écouter ses signaux d'alerte
- Distinguer pression quotidienne, stress chronique et *burn-out*

Autodiagnostic et évaluation de son propre rapport au stress

■ Savoir récupérer physiquement et émotionnellement

- Apprendre à se détendre en se relaxant
- Prendre conscience de ses besoins
- La "concentration" pour poser son attention

Entraînement : exercices pratiques encadrés

■ Agir sur le stress au quotidien

- Savoir s'affirmer sereinement
- Reconnaître les mécanismes de défense de ses interlocuteurs : leurs comportements saboteurs

Le triangle dramatique et le triangle gagnant

- Transformer les critiques en relations constructives

Mises en situation sur ses cas personnels



Méthodes pédagogiques et moyens techniques

Méthodes pédagogiques

La formation est dispensée en présentiel



Une pédagogie active est privilégiée, avec une interaction permanente avec le groupe. Elle est basée sur l'alternance d'apports théoriques, d'études de cas concrets, d'exercices d'auto-positionnement et de gestion du stress. Elle favorise les échanges et la discussion. 80 % d'expérimentation directe des outils sur sa propre problématique, 20 % d'apports théoriques.

Moyens techniques

Nos salles sont adaptées au nombre de participants et équipées pour les besoins de la formation. Elles disposent d'un vidéoprojecteur, d'un paperboard et d'une connexion Wifi. Le formateur apporte le matériel de formation nécessaire à son animation.

Chaque stagiaire recevra une pochette contenant feuilles et stylo. Il recevra aussi un lien lui permettant de télécharger le programme de la formation, les supports d'animation et tout autre document que le formateur jugera nécessaire de partager au groupe avant, pendant et après la formation.

Caractéristiques du parcours :



Toute personne confrontée à la pression quotidienne et au stress en situation professionnelle



Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation



8 participants maximum



Dispositif non certifiant



7h soit 1 journée



Dans notre centre de Senlis ou d'Amiens

- **Dispositif d'appréciation des résultats** : une auto-évaluation de fin de formation sera réalisée et une attestation de formation sera remise au participant.
- **Dispositif de suivi** : feuilles d'émargement signées lors de chaque séance de formation
- **Equipe pédagogique** : formateur coach spécialisé en PNL et gestion du stress. Responsable pédagogique Sandrine Manzelle.

Mode de financement

Ms Formation est un centre de formation déclaré auprès de la préfecture de l'Oise sous le numéro 22.60.02086.60.

Il a reçu la certification ISQ OPQF pour la qualité de ses parcours.

Il est inscrit au Datadock. A ce titre, ses formations peuvent être éligibles à une prise en charge par votre OPCO – Opérateur de compétences.

Notre équipe peut vous conseiller pour le financement de votre projet de formation et vous accompagner dans la réalisation des formalités relatives à ce financement.

Pour poursuivre votre perfectionnement :

- Notre parcours 'Prévention des risques psychosociaux' *afin de mieux décoder les mécanismes de souffrance au travail et identifier les solutions applicables*
- Un accompagnement individuel sur mesure selon vos besoins et objectifs

