



## GESTION DU STRESS [EFF5.2J]

### Objectifs & modalités

---

#### Objectifs

- › Comprendre les origines et les mécanismes du stress
- › Prendre conscience de ses atouts et fragilités
- › Mettre en œuvre une stratégie adaptée à sa propre situation

#### Durée

- › 14 heures, soit 2 jours

#### Public

- › Toute personne ayant besoin de gérer de manière efficace le stress

#### Taille du groupe

- › Groupe de 6 à 8 personnes maximum

#### Prérequis

- › Aucun pré-requis

#### Modalité et délai d'accès

- › Formation en Présentiel
- › Au plus tard 10 jours avant la formation

## Tarif

- › Sollicitez-nous pour élaborer un devis personnalisé
- › Notre OF est non assujetti à la TVA

## Moyens et méthodes pédagogiques

- › Autodiagnostic et personnalisation des conseils
- › Apports théoriques sur vidéo projecteur
- › Travail individuel et échanges croisés
- › Exercices ludiques facilitant la prise de conscience des thèmes abordés

## Evaluations

- › Sur les acquis de la formation :
  - ✓ Questionnaire des acquis en amont et à l'issue de la formation
  - ✓ Evaluation formative en cours de formation
- › De satisfaction à l'issue de la formation
- › De transfert pour mesurer 2 mois après l'application des compétences dans le contexte professionnel

## Lieu, accessibilité, adaptation

- › Dans l'entreprise ou adresse
- › Lieu accessible aux personnes en situation de handicap
- › Les formateurs utilisent des méthodes et outils appropriés aux formations qu'ils dispensent et adaptent leur pédagogie au public accueilli.
- › Nous sommes à votre disposition pour échanger sur le sujet de l'inclusion : Michel FARHI - Référent Handicap - [michel@faireplus.com](mailto:michel@faireplus.com)

## Contact

- › Inscription auprès de votre responsable formation

# Programme des 2 journées

---

## 0 LANCEMENT

### ➤ *Faire connaissance*

- › Présentation des participants
- › Les attentes, les objectifs et le programme du stage
- › Mettre à l'aise les participants et donner un cadre à l'échange

## 1 LE STRESS C'EST QUOI

### ➤ *Poser le cadre de référence du stress*

- › Ce que signifie le stress pour moi
- › Comprendre ce qu'est le stress du point de vue Historique et physiologique

## 2 LES MANIFESTATIONS DU STRESS

### ➤ *Repérer comment le stress impacte au quotidien*

- › Identifier les manifestations du stress
- › Repérer ses propres tensions
- › Expérimentation : la respiration 'abdominale'

## 3 LES CAUSES DU STRESS

### ➤ *Observer et analyser sa propre situation*

- › Mesurer son niveau de stress
- › Identifier les facteurs de stress
- › Expérimentation : la relaxation

#### 4 LES ACTIVITÉ ANTI-STRESS

- *Identifier toutes les possibilités pour faire baisser son niveau de stress*
- › 'Catalogue' des activités antistress réparties en 5 domaines
- › Expérimentation : la visualisation, la préparation, l'humour ...

#### 5 LES ÉTAPES DE L'ÉLABORATION DU STRESS

- *Comprendre comment je 'fabrique' du stress*
- › Les 4 étapes de l'élaboration du stress
- › Identifier la phase décisive pour pouvoir agir

#### 6 STRATEGIE ANTI STRESS : CHOISIR LA V.I.E.

- › Identifier la **V**aleur : quelle est la priorité à l'instant présent ?
- › Apprendre à **I**nspirer : redonner la place au corps
- › Savoir **E**valuer : pour trouver de nouvelles solutions
- › Application concrète : utiliser mes forces en fin stratégie

#### 7 ET POUR CONTINUER A PROGRESSER le Plan Personnel de Progression - P3

- › Pourquoi réaliser un P 3 ?
- › Elaboration de son Plan Personnel de Progression