



EN BREF

PUBLIC CIBLÉ

Tout collaborateur

PRÉ REQUIS NÉCESSAIRES

Maîtriser les bases du socle des connaissances : lire, écrire, parler français, compter

DURÉE DE LA FORMATION

7 heures

NOMBRE DE PARTICIPANTS

8 personnes minimum

MODE D'ORGANISATION

Sur site client, nous contacter pour une proposition de date sur contact@isteaconseil.fr

HANDICAP

Pour faciliter l'accueil des personnes en situation de handicap, merci de nous contacter un mois avant la date souhaitée afin d'étudier la meilleure adaptation des méthodes dans la mesure du possible.

TARIF

Tarif / jour intra entreprise : 1500 euros

LES POINTS FORTS DE LA FORMATION

Formation dispensée par des acteurs professionnels d'expérience

GESTION DU STRESS

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Permettre à toute personne en situation de stress dans son poste de comprendre et de développer ses ressources pour y faire face.

Comprendre ses émotions et celles des autres.

Utiliser les techniques de gestion du stress.

Appliquer une méthode de relaxation pour mieux récupérer.

LE PROGRAMME

1. Comprendre le mécanisme et le rôle des émotions

- Comprendre les émotions, leurs mécanismes et leurs besoins,
- Savoir comprendre ses émotions et celles des autres qui sont des messagers,

2. Quels sont les mécanismes du stress ?

- Le stress aigu ou chronique,
- Mes sonnettes d'alarme, conséquences sur les plans corporel, mental, émotionnel et comportemental.

3. Quel (le) stressé (e) suis-je ?

- Autodiagnostic : mon niveau de stress,
- Réflexion individuelle : après quoi je cours ? quel sens donner à mon action quotidienne ?

4. Comment me détendre ?

- Le respect des rythmes biologiques (sommeil, attention, récupération...),
- Les différentes ressources pour mieux me détendre (sophrologie, accords tolèques, sport, art, yoga...),

5. Savoir m'exprimer avec assertivité :

- Autodiagnostic : mon niveau d'assertivité,
- Outil : exprimer un propos avec assertivité : LA CNV,

MODALITÉS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

1 - Formation en présentiel (jeu de rôle, échanges d'expériences, brainstorming...),

2 - Paperboard Power point, Livret du participant, vidéo, accès aux outils à distance LMS, Portail web stagiaire.

APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Evaluation des connaissances : Quiz amont/aval.

VALIDATION

Remise d'une attestation de participation. La mention de réussite sera indiquée à partir de 70% de bonnes réponses au Quiz Final.

ORGANISME DE FORMATION

IstéA Conseil

TITRE QUALITÉ FORMATEUR

Les formateurs intervenant sur ce domaine possèdent une expérience professionnelle et/ou un titre de formateur professionnel d'adultes.