

PROGRAMME DE FORMATION

Gestion du stress

DURÉE : 2 jours | 14 heures

MODALITÉ D'ORGANISATION : Mixte

Informations

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre le fonctionnement du stress sur le plan biologique, émotionnel et relationnel pour mieux le gérer en situation professionnelle.
 - Identifier s'exercer à des méthodes rapides de gestion du stress.
 - Identifier les leviers et les freins à la mise en place d'une collaboration efficace.
-

PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

Formation à destination de toute personne
confrontée à des situations de stress.

ACCESSIBILITÉ

Si vous êtes en situation de handicap, merci de nous contacter afin que nous puissions vous accompagner et vous orienter au mieux dans votre demande et vos démarches.



Modalités pédagogiques

MODALITÉS, MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Formation dispensée en 100% présentiel par un formateur expert dans ce domaine.

Pédagogie inversée : Les apprenants sont invités à se familiariser avec les concepts de base et participer activement : Ils appondissent et clarifient en formation. Apprentissage actif par mises en situation : cas simulés, quiz et partages d'expérience, projet et correction croisées.

Ressources pédagogiques : paperboard, vidéoprojecteur ou écran TV, contenus multimédias, vidéos.

Supports pédagogiques utilisés : Vidéos, documents PDF, PowerPoint et quiz

Documentation remise aux stagiaires : programme, support de présentation, fiches synthétiques pratiques.

MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Programme, supports et fiches pratiques remis aux stagiaires. Supports pédagogiques utilisés : vidéos, documents PDF, PowerPoint et quiz.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

Avant la formation : audit des besoins et du niveau

À la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur

Formation qualifiante : attestation de fin de formation (appelée « certificat de réalisation »)

Contenu pédagogique

Introduction et tour de table

- Présentation des étapes et thématiques abordées : sommaire du module/parcours de formation.
- Validation des objectifs avec chaque apprenant.
- Tour de table guidé : échanges et positionnement des acquis et des besoins de chacun.

Comprendre son fonctionnement en situation de stress

- Identifier les facteurs de stress : comprendre le processus biologique du stress.
- Analyser ses réactions et ses limites face au stress.
- Repérer ses propres signaux d'alarme en amont.
- Autodiagnostic : connaître son mode de fonctionnement en situation de stress.

Savoir lutter contre le stress : méthodes et outils et maîtriser ses émotions

- Savoir lutter contre le stress : méthodes et outils.
- Apprendre à respirer et à se relaxer.
- Maîtriser ses émotions : adopter une attitude sereine et positive.
- Être à l'écoute de ses besoins, prévenir son stress par un mode de vie adapté.

Cas pratique : maîtriser son stress

- Cas pratique : maîtriser son stress, surmonter le stress au travail.
- Analyser ses facteurs de stress au travail, conflits, changements, surmenage...
- Prendre conscience de l'impact du stress sur son travail et celui de son entourage.
- Savoir s'adapter pour affronter les situations difficiles.

Cas pratique : maîtriser son stress (mise en pratique)

- Jeux de rôle : communiquer et agir en situation de stress.
- Convertir le stress pour optimiser son efficacité.
- Réagir pour ne pas se laisser paralyser par le stress.
- Mettre l'énergie produite par le stress au service de son action.
- Capitaliser son expérience et faire du stress une source de progrès.
- Plan d'actions : concevoir un plan d'actions personnel pour convertir son stress en moteur d'efficacité.

Valider les acquis et clôturer la formation

- Bilan et évaluation finale de la formation.
- Enquête de satisfaction à chaud.

Modalités d'évaluations

- Évaluation en continu de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le

formateur lors de mises en situation et cas pratiques.

- Évaluation des acquis : Quiz/QCM de fin de module.
- Auto-positionnement avant et après la formation.