
Programme de Formation

E-Learning : Gestion du stress

Description

Points Forts

Un parcours complet pour comprendre, maîtriser et prévenir le stress au quotidien, avec des méthodes pratiques, exercices interactifs et apports issus de la sophrologie et des neurosciences.



Public visé

- Salariés souhaitant mieux gérer leur stress
- Managers confrontés à des situations difficiles
- Toute personne recherchant équilibre et bien-être au travail



Objectifs pédagogiques

Cette formation vous permettra :

- De comprendre les mécanismes psychologiques et physiologiques du stress
- De mettre en place des techniques de gestion efficaces au quotidien
- De prévenir les risques liés au stress en milieu professionnel
- De développer votre intelligence émotionnelle et relationnelle
- D'intégrer des outils pratiques de sophrologie et relaxation

Organisation

Durée : 10 heures

Mode d'organisation : E-learning

Contenu pédagogique



Description

Introduction

- Compréhension générale du stress et de ses mécanismes
- Définitions psychologiques et agents stressseurs
- Manifestations, conséquences et évaluation du stress
- Approches complémentaires (médecine chinoise, ascenseur émotionnel)
- Quiz interactifs

Module 2 – Gérer le stress et les situations difficiles

- Stratégies de gestion des émotions
- Résolution des conflits interpersonnels
- Préparation aux situations stressantes (prise de parole, rendez-vous)
- Solutions pour appréhender le stress
- Quiz interactifs



Module 3 – Techniques de relaxation

- Exercices de respiration et lâcher-prise
- Découverte de la mindfulness
- Initiation à l'EFT (Emotional Freedom Technique)
- Exercices pratiques guidés

Module 4 – Prévenir le stress

- Développer un état d'esprit positif
- Créer un environnement de bien-être
- Apprendre à s'affirmer et à dire non
- Quiz interactifs

Module 5 – Gestion du temps et organisation

- Principes et lois du temps
- Organisation du travail et priorisation
- Gestion du temps en contexte professionnel
- Quiz interactifs

Module 6 – Gestion des conflits en entreprise

- Compréhension du conflit et ses étapes
- Intelligence relationnelle et écoute active
- Résolution de conflits ouverts
- Attitudes constructives et médiation
- Communication dans le désaccord
- Environnement collaboratif et prévention
- Quiz final et cas pratiques

Module BONUS – Sophrologie au travail

- Stress et travail : double approche
- Stratégies face à la surcharge et fatigue
- Retrouver de la motivation et du sens
- Pacte de zénitude avec soi-même
- Exercices de sophrologie appliqués

**Prérequis**

- Aucune connaissance préalable requise
- Motivation à s'impliquer dans une démarche active de gestion du stress

**Modalités pédagogiques**

- Cours en ligne interactif
- Animations multimédia (vidéo, 2D/3D, photographies)
- Exercices pratiques et mises en situation filmées
- Document de synthèse à télécharger

**Moyens et supports pédagogiques**

- Plateforme e-learning Onlineformapro ou plateforme client
- Vidéos pédagogiques et exercices pratiques
- Support écrit téléchargeable
- Personnalisation possible selon l'établissement et la charte graphique

**Modalités d'évaluation et de suivi**

- Tests non notés intégrés à chaque chapitre
- QCM final de validation des acquis
- Suivi de progression et temps de connexion
- Attestation délivrée à l'issue de la formation