

PROGRAMME DE FORMATION

Gérer son stress efficacement

Présentation de la formation

Cette formation vous permettra d'apprendre à réagir aux problèmes, aux émotions et aux autres facteurs de stress qui surviennent dans votre vie professionnelle. Des études de cas, des mises en situation vous permettront de mieux appréhender votre stress afin de le réguler et de l'utiliser d'une manière constructive.

Objectifs de fin de formation

À la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Appréhender le fonctionnement du stress et ses conséquences sur le comportement
- Comprendre les émotions et leur impact
- Disposer de repères pour mieux gérer ses émotions
- Construire ses propres outils pour transformer le stress en ressources mobilisatrices, et atteindre les objectifs professionnels

Publics visés et Prérequis

Cette formation est destinée aux publics suivants :

Toute personne souhaitant canaliser efficacement son stress et ses émotions au travail.

Les prérequis pour cette formation sont les suivants :

Aucun prérequis

Positionnement avant la formation

Avant l'entrée en formation, le stagiaire devra répondre à une série de questionnaires permettant de déterminer son niveau de connaissance actuel ainsi que ses attentes individuelles. Les questionnaires seront envoyés directement par mail au stagiaire ou bien remis en main propre.

Objectifs et contenus pédagogiques de la formation

Jour 1

Matin

Appréhender le fonctionnement du stress et ses conséquences sur le comportement

- Les mécanismes du stress et les différents types de stressseurs
- L'influence du stress positif et négatif sur les émotions et le comportement
- Les messages contraignants qui peuvent avoir une influence sur le stress perçu
- Les différentes sources de stress dans un milieu/contexte professionnel : notion d'enjeu, contrôle, responsabilité ...

Après-midi

- Comprendre les émotions et leurs impacts
- Autodiagnostic des émotions

HORIZON FORMATIONS

14 Rue Beau de Rochas 66330 CABESTANY

Mail : contact@horizon-formations.fr – Tél : 06.52.10.19.20

N° d'enregistrement 76341210234 auprès de la Préfecture de la région Occitanie

Siret : 94844359300017 - Ape : 8559A

Version A – 04/07/2023

- Apprendre à repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions
- Connaître les mécanismes émotionnels principaux : du déclencheur au comportement d'adaptation
- Comprendre l'impact des émotions sur les relations

Jour 2

Matin

Disposer de repères pour mieux gérer les émotions

- Gérer le stress émotif
- Développer son assertivité (posture et communication)
- Prendre en compte l'expression des émotions d'autrui
- Comprendre les conséquences de l'expression des émotions dans les relations

Après-midi

Construire ses propres outils pour transformer son stress en ressources mobilisatrices

- Les outils pour travailler sur son stress, désamorcer des spirales de pensées négatives et renforcer sa posture (valeurs...)
- Les ressources internes et externes qui peuvent être mobilisées pour optimiser son efficacité professionnelle

Organisation de la formation

Durée de la formation :

14 heures, 2 jours

Dates et heures de la formation :

À définir

De 9h00-12h30 et 13h30-17h00

Lieu de la formation :

À définir

Rythme de la formation :

Continu/discontinu

Mode d'organisation pédagogique :

Présentiel/distanciel

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre

Moyens pédagogiques :

Moyens et méthodes pédagogiques : La formation alternera théorie et pratique avec des exercices, cas pratiques et mises en situation.

Supports : Un support de cours sera remis à chaque apprenant.

HORIZON FORMATIONS

14 Rue Beau de Rochas 66330 CABESTANY

Mail : contact@horizon-formations.fr – Tél : 06.52.10.19.20

N° d'enregistrement 76341210234 auprès de la Préfecture de la région Occitanie

Siret : 94844359300017 - Ape : 8559A

Version A – 04/07/2023

Moyens techniques :

Moyens mis à disposition : Salle équipée de tables et chaises, connexion internet, vidéoprojecteur ou projection des supports sur un écran LCD

Matériel requis : Apportez votre ordinateur

Moyens d'encadrements :

Formateur spécialisé en gestion du stress.

Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats

Avant la formation :

Quizz initial d'évaluation des connaissances sur la thématique

Un entretien individuel avec le formateur pour déterminer les besoins

Pendant la formation :

Des exercices, quizz, QCM et mises en situation tout au long de la formation pour tester vos connaissances et évaluer votre progression.

Feuille d'émargement par demi-journée ou relevé de connexion à signer par chaque stagiaire et par le formateur.

Fin de la formation :

Quizz final d'évaluation sur la thématique afin de vérifier l'acquisition correcte des compétences.

Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Remise d'une attestation d'assiduité individuelle pour les formations en présentiel et d'un relevé de connexion pour les formations en distanciel.

Remise d'une attestation de fin de formation

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous souhaitons que tout le monde puisse bénéficier et accéder à nos formations. C'est pourquoi, notre organisme de formation vous propose d'étudier les possibilités d'aménagement au cas par cas. Pour cela merci de contacter la Référente Handicap :

Emilie MORTEVEILLE – emilie@horizon-formations.fr – 06.29.39.19.51