



CONCILIER STRESS, BIEN ETRE et PERFORMANCE AU TRAVAIL

Réf C 07 (MAJ (070126))

Pour qui ?

Toute personne désireuse de réguler son stress pour améliorer son efficacité professionnelle et personnelle.

Pré-requis : Aucun

A l'issue de la formation le participant sera capable de :

- ✓ Comprendre le mécanisme du stress, son rôle, ses répercussions
- ✓ Avoir conscience de ses propres fonctionnements face au stress
- ✓ Mettre en place un plan d'action personnalisé pour réguler le stress au quotidien

Durée : 1 jour, 7 heures

Date, horaires et lieu :

Session 1 : 13 avril 26

Session 2 : 16 novembre 26

08h30-12h/13h-16h30

Bonneville ou Juvigny

Tarif : 430.-€ HT par personne en inter entreprise

Délai d'accès : entre quelques jours et quelques semaines selon la disponibilité des formateurs

Accompagnement pédagogique Jennifer JOLLY, formatrice coach certifiée, expérimentée dans les domaines du management et de la communication interpersonnelle, vous propose une pédagogie interactive autour d'autodiagnostic, exercices, mises en situations et jeux de rôles permettant d'intégrer, d'ancrer et d'évaluer les acquis. Plus de 50% du temps consacré à la pratique. L'action que nous proposons est conçue sous la forme d'un « atelier pratique » qui doit permettre à chacun de devenir acteur de sa stratégie anti-stress. Les apports théoriques alternent avec des auto-évaluations, des exercices d'entraînement et des conseils personnalisés.

Accompagnement administratif : Nous vous accompagnons dans vos demandes de prise en charge administrative post formation avec l'organisme de financement, sous réserve d'obtenir l'accord de prise en charge avant le début de la formation.

Suivi - Evaluation : Questionnaire préformatif, feuille d'émargement, attestation de présence et certificat de réalisation de formation (Article L.6353-1 du code du travail).

.

L'itinéraire pédagogique :

Stress – stressé – stresseur – stressant !

Définir le stress et comprendre la mécanique du stress. Faire la différence entre anxiété, angoisse, tension et stress.

A partir d'un test, évaluer son niveau de stress et ses principaux agents stresseurs.

Définir le stress d'un point de vue scientifique : le Syndrome Général d'Adaptation et ses phases d'alarme, d'adaptation et d'épuisement.

Repérer les effets du stress sur le plan physique, émotionnel et comportemental ainsi que les principaux signaux d'alarme.

Identifier les facteurs de stress « stresseurs » pour anticiper les effets. « Mieux vaut prévenir que souffrir ».

Plan d'action « anti-stress » : mobiliser ses ressources

Remplir la trousse d'urgence ! Conseils et recommandations pour une bonne hygiène de vie.

Appliquer trois techniques de gestion du stress : le recyclage, la symbolisation et l'expression (approche corporelle, cognitive, comportementale).

Prendre conscience de la relation « corps – esprit » et s'entraîner au calme mental par une méthode de relaxation et de détente.

Nos clients témoignent : « une formation très intéressante qui permet de prendre conscience de la nécessité de gérer le stress et d'équilibrer dépense-ressource ! » (Philippe H)

Le + de la formation : l'occasion pour chacun d'expérimenter une approche corporelle, mentale et comportementale de la gestion du stress. Un effectif limité à 6 personnes permettra un temps de partage personnalisé avec chaque participant.

Formation suivante conseillée : Pratiquer la cohérence cardiaque avec un logiciel de bio feedback. L'approche assertive pour prévenir ou faire face au stress relationnel.



Notre objectif de satisfaction : un degré de satisfaction, sur l'ensemble de la formation, de 90%.

Flexibilité : cette formation est réalisable en sur-mesure (stage INTRA). Tarif ajustable selon la localisation et le contenu effectif.

Accessibilité : Les locaux mis à votre disposition ainsi que les méthodes pédagogiques sont adaptés, dans la mesure du possible, aux différents publics adultes ainsi qu'aux personnes en situation de handicap. Consulter notre site internet www.ascentiel.fr à ce sujet.

