

**OBJECTIFS**

Connaître et comprendre les mécanismes du stress. Identifier son attitude face au stress. Faire le diagnostic des domaines sur lesquels on peut agir. Reprendre le contrôle, gérer les stressseurs. Faire face aux sollicitations. Poser ses limites en évitant le conflit grâce à des outils de communication non-violente. Bénéficier d'outils de relaxation pour maîtriser les stressseurs.

**PUBLIC ET PRE-REQUIS**

Parler et comprendre le français.  
Toute personne étant confrontée au stress.

**Durée de la formation** : 2 jours soit 14 heures

**Nombre de personne par session** : 6 personnes

**Lieu** : Intra ou interentreprises à NOGENT-SUR-SEINE

**Horaires** : 08h30 – 12h00 13h30 – 17h00  
Ou adaptés selon la demande

**METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES**

Formation disponible en Digital (Blended Learning) : non  
La formation est basée sur le Funny Learning®, favorisant des méthodes pédagogiques actives, basées sur les partages d'expériences et mises en situations  
Support ou profil délivré aux stagiaires

**Date** : Selon le planning disponible sur [www.alcevi-formation.fr](http://www.alcevi-formation.fr) ou à convenir

## PROGRAMME

**MATIN DU 1<sup>er</sup> JOUR****TEMPS D'ECHANGE AVEC LES STAGIAIRES**

- Accueil
- Tour de table
- Rappel des objectifs de la formation
- Attentes de chaque stagiaire
- Informer les stagiaires du déroulement de la formation et de l'évaluation

**APPRENDRE A SE CONNAITRE POUR MIEUX GERER SON STRESS**

- Découverte de la Méthode 4COLORS
- Remise du profil 4COLORS

**APRES-MIDI DU 1<sup>er</sup> JOUR**

- Remise du profil 4COLORS
- Mise en situation

**MATIN DU 2<sup>ème</sup> JOUR****LES MECANISMES DU STRESS**

- Echanges à partir du vécu de chaque participant
- Comprendre le stress et ses mécanismes
- Les 3 phases du stress
- Auto-évaluation : comment percevez-vous votre stress ?

**LES FACTEURS DE STRESS**

- Les stressseurs externes et internes
- Les positions de vie
- Auto-évaluation : identifier ses stressseurs

# PROGRAMME DE FORMATION INITIALE

## GERER SON STRESS POUR GAGNER EN EFFICACITE

### LIMITER L'IMPACT PHYSIQUE DU STRESS

- Auto-évaluation : mon niveau de fatigue
- La dynamique de l'énergie

### APRES-MIDI DU 2ème JOUR

#### REPRENDRE LE CONTRÔLE

- Le stress et la notion de contrôle
- Les cercles de préoccupation
- Investir sa zone de contrôle
- Auto-évaluation : ma zone d'influence
- Mise en situation

#### BOITE A OUTILS

- Technique du STOP
- Triangle de KARPMAN
- Notion d'EFT/ HARMONISATION GLOBALE

#### METHODES DE RESPIRATION ET DE RELAXATION

- Cohérence cardiaque

#### POINTS FORTS

**Une formation favorisant l'interaction entre action et réflexion afin de permettre une adaptation personnelle de la problématique du stress.**

#### EVALUATION

##### BILAN

- Bilan de fin de formation avec les stagiaires individuellement et collectivement.

---

#### MODALITES D'EVALUATION DES ACQUIS

Evaluation Sommative par un QCM.

#### DOCUMENTS DELIVRES SI REUSSITE A L'EVALUATION

Une attestation sera adressée à l'employeur à l'issue positive des évaluations.

---

**Equivalence :** sans objet

**Passerelles :** sans objet

**Offre tarifaire :** disponible sur demande ou sur [www.alcevi-formation.fr](http://www.alcevi-formation.fr)

**Conditions générales de vente :** envoyées avec la convention ou disponibles sur [www.alcevi-formation.fr](http://www.alcevi-formation.fr)

**Responsable pédagogique :** Carole DESMOULIERE

**Profils des intervenants :** Coaches - Formateurs - Professionnels du management (avec 5 à 10 ans d'expérience)

**Modalités d'Accessibilité :** ALCEVI est un établissement de 5<sup>ème</sup> catégorie répondant à la politique « Accessibilité Handicap ».