

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 ou à convenir

PROGRAMME

MATIN DU 1^{er} 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^{er} JOUR

- Remise du profil 4COLORS
- Mise en situation

MATIN DU 2^{ème} 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

Conditions générales de vente : envoyées avec la convention ou disponibles sur 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^{ème} catégorie répondant à la politique « Accessibilité Handicap ».