



LA GESTION DU STRESS.

CANALISER SON STRESS AU TRAVAIL.

De nombreuses situations engendrent du stress.

Quels sont les facteurs de stress?

Comment doit on réagir face au stress?



Détails du projet

Contexte

Le stress est un phénomène courant dans le milieu professionnel. Les situations de stress sont néfastes pour les employés et l'entreprise. Il est impératif de comprendre l'origine du stress afin d'en limiter les conséquences.

Mission.

A l'issue de la formation les participants seront dans la capacité:

- D'analyser leurs facteurs de stress.
- D'utiliser des techniques pour réduire leur stress.

Public cible.

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

Pré-requis.

Aucun pré-requis nécessaire.

Objectifs opérationnels.

- **Comprendre le mécanisme du stress:**
 - Qu'est ce que le stress?
 - Quels sont les origines du stress?
 - Comment le stress agit sur notre organisme?
- **Repérer les facteurs de stress:**
 - Déterminer ses propres facteurs de stress.
 - Connaître les 3 niveaux de stress.
 - Faire la différence entre stress positif et stress négatif.
- **Apprendre à canaliser son stress:**
 - Qu'est ce qu'une émotion?
 - Canaliser son esprit et se centrer sur ses objectifs.
 - Adopter les bons réflexes.
- **Connaître différentes techniques pour gérer son stress:**
 - Pratiquer la cohérence cardiaque.
 - Adapter sa respiration pour se calmer.
 - Comprendre ses rythmes biologiques.
 - Réduire son stress par la méditation.
- **Renforcer la confiance en soi:**
 - Les "permissions" pour se développer.
 - Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi.
 - Les "valeurs" pour être cohérent.

Objectifs pédagogiques.

- Définir les origines du stress.
- Distinguer les facteurs de stress.
- Canaliser son stress et ses émotions.
- Maîtriser différentes techniques pour mieux appréhender son stress.
- Intégrer les méthodes réflexes pour faire face aux pressions professionnelles.

Méthodes pédagogiques.

1. Un test de positionnement sera effectué en amont de la formation puis un autre en aval afin de valider la progression des acquis.
2. L'encrage émotionnel: sollicitation des émotions pour susciter une mémorisation sur le long terme.
3. Mise en application afin de faciliter l'appropriation: par le biais d'exercices, études de cas, jeux de rôle...adaptés aux participants.

4. Méthode démonstratives/interrogative et active.
5. Création d'un LMS (Learning Manager System) : plateforme utilisée TEACHIZY, afin que chaque participant puisse consulter les cours sur "La gestion du stress" en fonction de leur besoin.

Déroulé de la formation.

La formation se déroulera sur 2 jours.

1er jour de formation :

- **Horaires: 8h30-12h/13h30-17h00.**

2e jour de formation:

- **Horaires : 8h30-12h/13h30-17H00.**

Les horaires sont modifiables en fonction des besoins du client.

Modalité d'évaluation:

A la fin de chaque séance de formation, une évaluation formative, sous format QCM, sera réalisée afin de valider l'acquisition des connaissances.

Chaque évaluation sera composée de 10 questions.

80% de bonnes réponses seront requises pour valider l'évaluation.

L'accessibilité de l'évaluation s'effectuera via Googles Forms(en cas de problème de connexion un exemplaire papier sera également disponible).

Un questionnaire de satisfaction sera rempli à la fin de l'évaluation afin d'évaluer la formation:

- Points forts et points faibles de la formation.
- Qualité de l'animation.
- Qualité des supports de formation.

dans l'optique de faire progresser cette formation et d'adapter le contenu de la formation aux besoins des apprenants.

Validation du projet

Rédigé par :

Validé par :

POSITION

POSITION

JJ/MM/AAAA

JJ/MM/AAAA