



FORMATION :

« Gérer son stress pour améliorer son bien-être »

Maintenir un équilibre satisfaisant dans un environnement qui nous sollicite de plus en plus devient une nécessité pour garder confiance, rester efficace et maintenir une bonne qualité relationnelle. Gérer son stress c'est d'abord reconnaître et identifier les facteurs et situations générateurs de pression. C'est ensuite comprendre les mécanismes qui amènent le stress. C'est enfin développer de nouvelles capacités et aptitudes pour canaliser son stress durablement au niveau intellectuel, émotionnel et comportemental.

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant prendre soin de son équilibre émotionnel afin de gagner en efficacité et bien-être face aux pressions professionnelles.

OBJECTIFS

A l'issue de la session, les Participants auront acquis une meilleure compréhension de leur fonctionnement face au stress et des leviers à activer pour y faire face.

SOUS-OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Prendre conscience de ses « stressseurs » et de ses réactions face au stress
- Mieux comprendre les mécanismes du stress
- Identifier et développer de nouvelles capacités pour agir durablement sur son stress
- Améliorer sa résistance au stress

PUBLIC CONCERNE

De 4 à 10 Participants maximum.

PROFIL STAGIAIRES

Professionnels tous services confondus, sans lien hiérarchique de préférence.

PROFIL FORMATEUR

Spécialiste de la relation d'accompagnement, des techniques de gestion du stress, de l'intelligence émotionnelle et des approches intégrées corps/esprit...

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis de connaissance.

VALIDATION

Nous vérifions que les objectifs de cette formation sont atteints grâce aux modalités suivantes :

- Durant la formation : mise en situation pratique pour expérimentation / reformulation / temps dédié à l'ancrage des savoirs dans la réalité de chacun.

- Retour d'expérience Participants lors de la 2^{ème} session permettant de renforcer les acquis, de réaliser des ajustements sur l'appropriation des outils, de faire un rappel pédagogique.
- A l'issue de la formation : Évaluation du stagiaire sur ses progrès / compte rendu et partage avec le prescripteur dans la limite de la confidentialité

PEDAGOGIE

Apports théoriques ponctués d'exercices pratiques. Mises en situation avec implication active des participants. Expérimentation de différentes techniques favorisant la prise de recul, la gestion émotionnelle et le bien-être.

LES PLUS

Exercices d'applications personnalisés et réponses individuelles aux situations spécifiques. Élaboration par chaque Participant de son programme personnel anti-stress.

MODALITÉS PRATIQUES

Format en intra - présentiel (salle mise à disposition par le client) et/ou distanciel.

DUREE DE LA FORMATION

14h de formation - 2 sessions - Intersession de 10 jours minimum.

MÉTHODES UTILISÉES

La méthodologie est centrée solution, holistique et issue d'approches multi-référentielles : développement personnel, gestion des émotions, psychologie positive, mindfulness, PNL, nutrition et techniques psychocorporelles favorisant le bien-être...

PROGRAMME DE FORMATION

1. Identifier sa sensibilité au stress

- *Identifier ses stressseurs internes et externes*
- *Repérer ses propres signaux d'alerte : physique, émotionnel, intellectuel et comportemental*
- *Comprendre ses modes de fonctionnement face au stress*

2. Comprendre les mécanismes du stress

- *Définir le stress et ses différentes dimensions*
- *Mieux le connaître pour le déjouer*

3. Développer de nouvelles compétences pour agir sur son stress

- *Réduire les pensées à l'origine du stress*
- *Développer son intelligence émotionnelle*
- *Découvrir et adopter des techniques/stratégies efficaces pour canaliser son stress*

4. Répondre à ses besoins pour diminuer le stress

- *Prendre soin de soi pour améliorer sa résistance au stress*
- *Tester des techniques favorisant l'apaisement*
- *Concevoir son dispositif personnel anti-stress*

TARIF

1 250 € H.T / jour – 2 500 € H.T pour le parcours – Exonération de TVA

- Possibilité de financement par un OPCO – Référencement QUALIOPF
- Devis sous 72h, sur demande auprès de Nathalie BEUCHER :

nbeucher@selecplus.fr - 06.22.91.43.85

MISE EN OEUVRE

- 3 semaines de délai après acceptation du devis
- Contractualisation par convention de formation
- Adaptation et personnalisation du dispositif au contexte & au public
- Formation accessible aux personnes en situation de handicap – contactez-nous

CHIFFRES CLÉS SUR CE DISPOSITIF DE FORMATION

- 5 ans de recul et de réingénierie
- + 120 personnes formées
- Évaluation des Participants sur l'ancrage dans leur réalité (2022) : **4,5/ 5**
- Taux de recommandation des Participants (2022) : **95%**
- Validation des acquis des Participants (2022) : **99%**

Mise à jour le 03/12/2021