

### Jour 1

#### Objectifs

Cette formation a plusieurs objectifs :

- Identifier les mécanismes du stress
- Evaluer et décrypter son rapport au stress
- Mieux gérer son stress au quotidien
- Apprendre à mettre en œuvre des outils et des méthodes efficaces de gestion du stress

#### Pour qui ?

Tout salarié

#### Prérequis

Aucun

#### Nombre de participants

Minimum 4 personnes

#### Durée et dates

2 jours (14h) – date à préciser

#### Modalités et délais d'accès

Lieu : 17 rue Georges Eucharis – 97200  
Sur inscription – Délai : 15 jours

#### Tarif

1200€ HT par participant



#### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Pour vous proposer un aménagement adapté à nos formations vous avez la possibilité de prendre contact avec notre référent Handicap

Contactez notre Référent Handicap

**Célia PIZZINI**  
**0696 75 99 69**

#### Définir son stress

- Qu'est-ce que le stress ?
- Manifestations et symptômes du stress
- Stress positif ou pression négative

#### Analyser son profil

- Faire le lien entre stress et type de personnalité
- Quels sont vos drivers ?

#### Analyser son comportement sous pression

- Les déclencheurs de stress
- Les différents niveaux de stress
- Les effets du stress de niveau

### Jour 2

#### Evaluer son niveau de stress

- Les mécanismes d'échecs
- Les effets des mécanismes d'échecs
- Evaluer son niveau de stress

#### Faire face à son stress

- Apprendre à respirer
- La cohérence cardiaque
- Déblocage émotionnel

#### Organisation et communication

- Mieux gérer son temps
- Avoir des échanges constructifs
- Communication non violente

#### Construire dans la durée

- Les 5R pour me ressourcer - Mon plan d'action

#### Méthodes pédagogiques et d'évaluation

- Livret de formation remis à chaque participant
- Apports conceptuels méthodologiques et d'outils
- Exercices pratiques et de mises en situation
- Échanges de pratique
- Présentiel
- Questionnaire individuel d'auto-positionnement en amont de la formation
- Questionnaire individuel de satisfaction et d'auto-positionnement d'évaluation des acquis en fin de formation
- Attestation individuelle de fin de formation
- Évaluation formative – bilan du formateur