RENCONTRONS-NOUS !
05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD
AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026
DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE ET BUREAUTIQUE | COMMERCE, MARKETING, COMPTABILITÉ, GESTION | RELATIONS ET RESSOURCES HUMAINES | DÉVELOPPEMENT PERSONNEL | SÉCURITÉ ET SANTÉ AU TRAVAIL | LANGUES ÉTRANGÈRES

GESTION DU STRESS

Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- Identifier le stress et ses caractéristiques (facteurs, stresseurs, conséquences, réactions)
- Comprendre son mode de fonctionnement par une meilleure connaissance de soi
- Identifier les situations qui nous stressent et notre stress
- Identifier ses propres réactions en situation de stress (émotionnelles, comportementales, cognitives, physiques)
- Identifier nos COPING (ce que nous mettons en place pour nous libérer du stress)
- Savoir prendre du recul pour limiter l'impact du stress sur sa santé

Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Modalités pédagogiques :

- Formation en présentiel : salle équipée de matériel pédagogique : vidéoprojecteur, paperboard
  Formation en distanciel : il est nécessaire que chaque participant puisse avoir un poste informatique équipé de haut- parleurs et son, casque, accès à internet. Il s'agit d'une formation synchrone permettant l'échanges direct et l'interactivité immédiate avec le formateur par les outils de Visio.
- Les apports théoriques sont alternés avec des exercices pratiques de mise en situation professionnelle.
- Possibilité d'adapter les exercices aux besoins des participants afin de rendre la formation plus opérationnelle.
- Validation de la compréhension du stagiaire par le formateur à chaque étape du déroulé pédagogique.

Supports de formation :

- Support en version numérique ou papier remis à chaque participant en fin de formation.

Suivi et accompagnement :

- Assistance gratuite après chaque formation pendant 3 mois jusqu'à 6 mois en fonction des formations

Durée de formation

2 jours soit 14 heures

Public

Toute personne confrontée à des situations de stress au quotidien.

Prérequis

Aucun

Niveau / Certification Obtenue

Attestation de formation et certificat de réalisation.
taux de réussite 100 % (maj 30/09/2024, sur les 6 derniers mois)

Type de formation / stage

Présentiel, À distance

Intra/Inter/Accompagnement individuel/A distance.

GESTION DU STRESS

- Un questionnaire d'évaluation à froid est transmis 1 mois après la formation permettant de mesurer l'efficacité de l'action de formation.

Nombre de Participant par session de formation :

- En Inter-entreprises : 10 personnes maximum en présentiel
- En Intra-entreprise :10 personnes maximum
- En distanciel : cours individuel ou collectif en fonction des besoins identifiés lors de l'audit préalable.

Profil du formateur :

- Formateur certifié et expérimenté

Modalités d'évaluation :

- Avant la formation : audit des besoins et du niveau soit par entretien, soit par test de positionnement
- A la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur par différentes méthodes d'évaluation (questionnement oral, exercices pratiques, tests, qcm)

Programme

1 – Identifier le stress et ses caractéristiques (facteurs, stresseurs, conséquences, réactions)

- Qu'est-ce que le stress et ses mécanismes psycho-physiologiques
- Les trois phases du stress
- Effets : stress aigu et stress chronique
- Les effets du stress sur notre corps, nos pensées et notre santé (physique et mentale)

2 – Comprendre son mode de fonctionnement par une meilleure connaissance de soi

GESTION DU STRESS

- Qui suis-je ?
- Ma personnalité : valeurs, croyances, besoins humains, état du moi (ego). Suis-je en phase avec moi-même ?
- Quelles sont mes relations avec les autres et avec moi-même
- Quelles sont mes dominances cérébrales ?
- Les dominances cérébrales et leurs caractéristiques

3 – Identifier les situations qui nous stressent et comprendre pourquoi ?

- Quelles situations me dérangent ?
- Suis-je capable de comprendre pourquoi ?
- Identifier ses stresseurs et son stress

4 – Identifier ses propres réactions en situation de stress (émotionnelles, comportementales, cognitives, physiques)

- Les réactions face aux situations stressantes
- Quel est mon mode de défense et de fonctionnement
- Les réactions et leurs caractéristiques : cognitives, émotionnelles, comportementales, cognitives et physiques
- Qu'est-ce qu'un coping ?
- Les différents copings et leurs caractéristiques
- Quels copings mettons nous en place pour nous libérer d'un sentiment de stress ?

5 – Savoir prendre du recul pour limiter l'impact du stress sur sa santé

- Prendre conscience des effets négatifs du stress sur pour faciliter les impacts
- Prendre conscience du pouvoir des émotions, les accepter et oser les ressentir.
- Qu'est-ce qu'une pensée irrationnelle ?
- Les émotions (Peur, Colère, Tristesse) : comment les gérer
- Comment prendre le contrôle de son mental par la pensée consciente et volontaire

GESTION DU STRESS

6 – Appliquer des techniques de détente rapide et des outils de gestion de stress

- Réduire l'agitation du mental par des outils de détente et de respiration
- Équilibrer notre vie pour une meilleure harmonie
- La restructuration cognitive
- Comment accepter le changement ?
- Relativiser et retrouver sérénité et calme pour prendre le recul nécessaire