

À qui s'adresse la formation ?

Cette formation s'adresse à tous les managers, public RH, étudiants, demandeurs d'emploi, toutes personnes salariées désirant apprendre à gérer leur stress pour ne pas se laisser submerger par leurs émotions lors de situations comme l'entretien d'embauche, la prise de paroles en public

Objectifs Pédagogiques

- Acquérir des connaissances théoriques sur le fonctionnement du stress
- Comprendre le lien entre stress, émotions, besoins
- S'auto-diagnostiquer grâce à l'introspection sur les causes, effets du stress sur soi et son niveau de stress actuel et celui toléré
- Savoir écouter son corps et accueillir ses émotions
- Identifier ses besoins
- Prendre conscience de ses ressources et les identifier
- Acquérir des techniques pour gérer son stress, et transformer les effets négatifs du stress en énergie positive pour rebondir.

Délais et modalités d'accès

Prérequis : Bonne compréhension du français
Capacité à travailler en groupe
Avoir un projet professionnel
Savoir faire preuve d'introspection
S'intégrer dans une démarche d'amélioration continue (pour soi et /ou son équipe)

Un questionnaire sera remis en amont au candidat afin d'identifier ses besoins et adapter le programme en conséquence

Le délai pour la mise en place d'une formation est de 20 jours en moyenne.

Pour les situations de handicap, une étude est assurée pour confirmer ou non l'accessibilité à la formation et les adaptations requises.

Approche et moyens pédagogiques

L'approche pédagogique est expérientielle, alternant les apports théoriques, les exercices pratiques en sous-groupe, les mises en situation et le travail personnel.

Un investissement personnel est requis à chaque module ; il permet aux participants de mieux intégrer le contenu de la participation.

Séquences de 4h entrecoupées d'exercices et de pause permettant de garder l'attention et d'intégrer le contenu de la formation.

Formateur

Le programme est animé par une formatrice diplômée en Psychologie clinique , coach certifiée des talents Gallup, praticienne MBTI et professionnelle de la formation et de

Programme de la formation

- Présentation de chaque participant
- Attentes des participants
- Brainstorming sur le stress
- Définition, causes et mécanismes du stress
- Identification des causes, effets de son stress
- Identification de ses besoins et émotions (par introspection)
- Stratégies personnalisées pour gérer son stress
- Exercices pratiques pour gérer le stress
- Exercices pratiques de reconnexion à soi (ancrage, visualisation, respiration, relaxation)

Durée totale :

1 journée de 7h en présentiel

Compétences visées

À l'issue de la formation, les participants auront acquis des techniques pour mieux gérer leur stress et pris confiance en eux par une prise de conscience de leurs ressources

Mode d'évaluation des acquis

Conseils personnalisés, exercices pratiques

Questionnaires de positionnement en amont et aval

Ressources - moyens techniques

- Exercices pratiques
- Matériels pédagogiques
- Jeux de rôles,
- Escape-Game pédagogique
- Fiches d'auto-évaluation

A l'issue de la formation

- Évaluation à chaud
- Conseils et plan d'action personnalisés
- Fiches de ressources pédagogiques et de synthèse
- Attestation de formation
- Suivi personnalisé pendant 3 mois après la formation

Tarif : 1040 euros

Session de 5 personnes minimum et 12 personnes maximum.