



À vos côtés pour libérer les talents et répondre aux enjeux de votre organisation

APPRENDRE À GÉRER SON STRESS EFFICACEMENT



Le détecter, le gérer, le vaincre


2 jours soit 14 heures

En présentiel ou en visioconférence

Vous souhaitez un financement ?

Contactez-nous pour connaître votre éligibilité.

CONTACT

 06 03 22 24 78

 contact@corinnehouilliez.fr

Retrouvez tous nos programmes sur
www.corinnehouilliez.fr



Public

Salariés et dirigeants des entreprises

Nos formations sont ouvertes à toutes et à tous. Si vous êtes en situation de handicap ou dans une situation nécessitant une adaptation, consultez-nous.



Formateur

Corinne Houilliez, professionnelle de terrain, parfaitement aligné avec les contraintes et les besoins de votre réalité professionnelle

NIVEAU DE CONNAISSANCES PRÉALABLES REQUIS

Aucun pré requis nécessaire pour suivre cette formation

Un document intitulé « attentes individuelles » est envoyé à l'attention du prescripteur et transmis au bénéficiaire.

Ce document complété par le bénéficiaire est à nous retourner par mail avant le début de la formation.

L'objectif est de nous assurer du positionnement du bénéficiaire et ainsi vérifier que ses attentes sont en adéquation avec le programme de la formation souhaitée.

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ÉVALUATION

L'action de formation se déroulera en visioconférence ou en présentiel (en fonction du thème et du choix des bénéficiaires).

- Pour les personnes suivant la formation en visioconférence, elles pourront se connecter via l'outil ZOOM et rejoindre le groupe à partir de la convocation qu'elles auront préalablement reçue par courriel comportant les références de la session de formation. Cette convocation sera accompagnée du programme pédagogique.
- La formation en présentiel se déroulera dans une salle équipée d'un paperboard, et si nécessaire d'un vidéoprojecteur, afin de pouvoir aisément garantir un bon déroulement de la formation du point de vue pédagogique et technique. Le prestataire formateur remettra dès l'ouverture de la journée le support pédagogique qui permettra à chaque bénéficiaire de suivre le déroulement de l'action de formation.

Une feuille d'émargement individuelle sera conjointement signée par le formateur prestataire et chaque bénéficiaire, pour chaque demi-journée de formation, permettant d'attester de l'exécution de l'action de formation.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET OPÉRATIONNELS

- **Comprendre** les mécanismes du stress.
- **Connaître** les mécanismes du stress et comment notre corps réagit face à celui-ci (la fuite, l'attaque, la prostration). Connaître ses différentes phases (Alarme, résistance, épuisement), Comprendre pourquoi le stress à haute dose est nocif pour notre corps. Reconnaître les symptômes dû au stress.
- **Savoir identifier** les facteurs de stress
- **Connaître** les 4 grands facteurs de stress (le contrôle, l'imprévisibilité, la nouveauté et le sentiment d'avoir l'ego menacé), identifier et savoir reconnaître les facteurs de stress liés au travail.
- **Prendre conscience** des conséquences du stress pour l'entreprise.
- **Être capable** d'analyser son environnement de travail.
- **Connaître** les outils de gestion du stress
- **S'auto-analyser** en situation de stress pour être plus efficace avec la méthode SCORE, Comprendre l'impact que peu avoir l'organisation de travail et la gestion de son temps sur le stress. Développer une attitude positive.
- **Développer** une stratégie de gestion du stress
- **Être capable** de repérer son stress mais également ceux des autres pour améliorer la situation. Savoir mieux communiquer pour amoindrir son stress. Être capable de mesurer ses progrès. Créer son plan d'action " Gestion du stress" pour avoir sa feuille de route afin de maîtriser son stress au travail et vivre mieux.

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE



LES MÉCANISMES DU STRESS

- Les différents types de stress
- Les différentes phases du stress
- Les symptômes du stress
- Les conséquences du stress

CONNAÎTRE LES OUTILS DE GESTION DU STRESS

- Se connaître pour être plus efficace
- Repérer son stress et celui des autres
- Comment agir sur l'organisation du travail
- Les attitudes positives

SAVOIR IDENTIFIER LES FACTEURS DE STRESS

- Les facteurs de stress liés au travail
- Les conséquences du stress pour l'entreprise
- Analyser son environnement de travail

DÉVELOPPER UNE STRATÉGIE DE GESTION DU STRESS

- Repérer son type de stress
- Mesurer les progrès
- Agir sur son mode de communication
- Se fixer un projet d'actions personnelles à visée professionnelle

MOYENS D'ENCADREMENT

L'encadrement des bénéficiaires sera assuré par Corinne Houilliez.
Pour toute question pédagogique ou administrative, le bénéficiaire pourra la contacter de 9 h 30 à 17 h 30, du lundi au vendredi,
06 03 22 24 78 - contact@corinnehouilliez.fr

SANCTION DE LA FORMATION

Afin de permettre d'évaluer les compétences acquises par chaque bénéficiaire, il sera demandé à chacun, à l'issue de la journée de formation, de se soumettre à une dizaine de questions.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT

L'action de formation débutera par une présentation du formateur et de chacun des bénéficiaires afin de permettre une adaptation optimale du processus pédagogique prévu par le formateur au public présent. Elle se déroulera dans le respect du programme de formation qui aura été préalablement tenu à la disposition ou remis aux bénéficiaires, et ce, suivant une alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques.

Le formateur veillera à ce que chaque bénéficiaire puisse poser ses questions afin de faciliter le transfert de connaissances. Un tchat sera mis à la disposition des bénéficiaires suivant la formation en visioconférence afin que ceux-ci puissent manifester leur volonté d'intervenir. La parole leur sera alors donnée.

ORGANISATION ET TARIF

Horaires de formation :

14h réparties sur 2 journées de 8h45– 12h30 / 13h30– 17h15
Déduction faite des deux pauses de ¼ heure de 10h30 à 10h45
et de 15h30 à 15h45.

Formation en INTER (regroupant différentes entreprises)
300€ nets de taxes par personne pour chaque journée de formation

Formation en INTRA (Chez vous, rien que pour votre équipe)
pour un groupe entre 2 à 10 personnes, 1400€ nets de taxes par jour
par groupe.

Vous souhaitez un financement ?
Pour connaître votre éligibilité, contactez-nous !

**POUR CONCRÉTISER VOTRE PROJET DE FORMATION ET ÊTRE
ACCOMPAGNÉ DANS SA MISE EN PLACE, CONTACTEZ-NOUS !**

« *Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès, travailler ensemble est la réussite.* »
Henry Ford

06 03 22 24 78

contact@corinnehouilliez.fr