



STAGIAIRES

8 stagiaires max.



DURÉE

2 jours



LIEU

En centre ou intra



OBJECTIFS

Être capable de :

- Comprendre le stress, d'en repérer et d'agir sur les sources.
- Limiter l'impact du stress. De reprendre le contrôle.
- Se protéger des intrusions et apprendre à poser ses limites.
- S'adapter et lâcher prise et mieux gérer les relations



PUBLIC

Toute personne souhaitant mieux gérer son stress en milieu professionnel et gagner en sérénité.



Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation et éventuellement l'orientation vers un de nos partenaires.



PRÉREQUIS

Compréhension, maîtrise de la langue Française.



**MÉTHODES
PÉDAGOGIQUES**

Formation théorique magistrale sur supports pédagogiques (film, autoformation sur programme informatique PILOCAP). Cours interactifs, exercices de sophrologie, jeux pédagogiques, exercices d'autodiagnostic.



FORMATEUR

Formateur(s) expérimenté(s) dans le domaine



**MOYENS
TECHNIQUES**

Salles de formation avec des capacités d'accueil supérieures ou égales à 12 stagiaires, équipées de tableaux blancs, PC et vidéoprojecteurs. Caméra vidéo pour les mises en situations et débriefings



TARIF

En inter à partir de 1310 € HT

En intra à partir de 900 € HT / jour



**METHODE
D'ÉVALUATION**

Evaluation théorique sous forme de QCM.
Evaluation Pratique sous forme d'observation du formateur.



CONTENU DE LA FORMATION

QU'EST-CE QUE LE STRESS

Définition du stress – Les 3 phases de stress et les symptômes – Autodiagnostic des signaux de stress

IDENTIFIER LES SOURCES DE STRESS

Les stresseurs physiologiques – Les stresseurs psychologiques – Les positions de vie – Les messages

CLE N°1 : LIMITER L'IMPACT PHYSIQUE DU STRESS

Prendre soin de soi – Autodiagnostic du niveau de fatigue – La dynamique de l'énergie – Les techniques de détente – Exercice de relaxation

CLE N°2 : REPRENDRE LE CONTROLE

Le stress et la notion de contrôle – Les cercles de préoccupations – Investir sa zone de contrôle – Autodiagnostic de sa zone d'influence

CLE N°3 : SE PROTEGER DES INTRUSIONS

Définir ses frontières – Poser ses limites – Faire respecter ses frontières

CLE N°4 : S'ADAPTER ET LACHER PRISE

Augmenter sa capacité à faire face – Exercer son optimisme.

CLE N°5 : GERER LA RELATION

Oser s'exprimer – Les outils de la communication non violente – Le vocabulaire des sentiments et du ressenti – demander pour obtenir

