



PREREQUIS

Aucun



STAGIAIRES

8 stagiaires



DURÉE

2 jours



LIEU

En intra et
en inter



PUBLIC

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



HANDICAP

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.

HYGIÈNE ET SÉCURITÉ

INITIALE

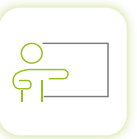
GESTION DU STRESS



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



FORMATEUR

Formateur(s) expérimenté(s) dans le domaine.



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

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



METHODE D'ÉVALUATION

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



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.



RECYCLAGE

Renouvelable si nécessaire.



TARIFS

- En intra à partir de 900€ HT/jour.
- En inter à partir de 1310 € HT

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.

- **CLÉ 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.

- **CLÉ N°2 : REPRENDRE LE CONTRÔLE :**

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

- **CLÉ N°3 : SE PROTÉGER DES INTRUSIONS :**

Définir ses frontières - Poser ses limites - Faire respecter ses frontières

- **CLÉ N°4 : S'ADAPTER ET LÂCHER PRISE :**

Augmenter sa capacité à faire face - Exercer son optimisme.

- **CLÉ N°5 : GÉRER LA RELATION :**

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

—• Merci !

PILOCAP! FORMATION

Notre actualité

formation-pilocap.fr

