



PAGE CONSULTING

## MODULE 402

## GESTION DU STRESS

<b>Domaine :</b> Développement personnel
<b>Thème :</b> Développement personnel
<b>Formacode :</b> 15097
<b>Durée en heures et en jour :</b> 7 heures - 1 jours
<b>Modalité de la formation :</b> Présentiel – Intra ou Inter-entreprises
<b>Public cible :</b> Personnes souhaitant mieux vivre et gérer des situations dites « de stress »
<b>Prérequis :</b> aucun
<b>Nombre de personnes min et max :</b> intra : 1 à 8 personnes, inter : 2 à 8 personnes
<b>Objectifs :</b> Identifier son niveau de stress Discerner ses propres signes, facteurs et situations de stress Mettre en place des techniques et outils dans son quotidien Gagner en sérénité et efficacité
<b>Programme :</b> <b>Reconnaître le stress</b> Définir le stress Les stratégies face au stress Les effets physiques et psychologiques  <b>Evaluer ses réactions face au stress</b> Identifier ses propres facteurs de stress Savoir évaluer ses différents niveaux de stress Diagnostiquer et comprendre ses réactions lors des différentes manifestations de stress  <b>Le stress dans la relation</b> Les conséquences du stress dans la relation Identifier les signaux faibles Postures et stratégies de comportement  <b>Agir sur son stress</b> Retrouver son calme rapidement Prendre de la distance pour relativiser Se recentrer pour identifier ses crispations, son émotion, son besoin Exprimer son besoin  <b>Entraînement aux outils de la réduction du stress</b> Réduire l'emballement mental, émotionnel, physique Passer de la subjectivité à l'objectivité Apprendre à se recentrer Gérer la mise à distance



PAGE CONSULTING

## MODULE 402

## GESTION DU STRESS

### Modalités techniques, pédagogiques et d'encadrement :

1. Modalités techniques : supports pédagogiques, ordinateur et vidéoprojecteur, visuels, paperboard. Un livret synthétique de la formation et des documents annexes seront remis aux participants au format papier et/ou numérique.
2. Modalités pédagogiques : Présentations et explications du formateur. Echanges avec les participants. Pédagogie participative. Mise en situation par des jeux de rôles, découverte, expérimentation. Réflexion sur ses pratiques, identification des problématiques, plan d'action réaliste après formation.
3. Modalités d'encadrement : le formateur transmet des bases théoriques, accompagne les travaux individuels et de groupe, évalue la compréhension en cours de formation, réalise des ajustements.

### Modalité d'évaluation de l'appréciation des participants

Une fiche d'appréciation est remplie par chaque participant en fin de formation pour évaluer leur niveau de satisfaction.

### Modalités d'évaluation des connaissances :

L'évaluation des connaissances individuelles est réalisée

- en début de formation par un QCM,
- pendant la formation lors d'exercices pratiques, de jeux de rôle
- à l'issue de la formation par un QCM



## MODULE 402

## GESTION DU STRESS