Gérer son stress

2-24-4#0240 - Version du 01/01/2022

PROGRAMME DE FORMATION SUR MESURE

Gérer son stress

1/3 Former Votre Avenir



Programme de Formation

Gérer son stress

2-24-4#0240 - Version du 01/01/2022

Objectifs

Comprendre les mécanismes du stress et les réactions physiques et psychiques face aux tensions subies

Apprendre à reprendre le contrôle de son corps

Mettre en place des pratiques favorisant le bien-être : techniques de relaxation, technique du sommeil flash, ...

Améliorer sa qualité de vie

Programme

Partie I : Les mécanismes du stress et des émotions

Définition, réaction et symptômes du stress (corporels, émotionnels, intellectuels et comportementaux)

Comprendre les réactions face au stress

Identifier ses propres situations de stress caractéristiques

S'inscrire dans une projection de solutions individuelles

Activité : Brainstorming : Le stress c'est quoi pour vous ?

Chaque participant comprend son propre rapport au stress

Partie II : Reprendre le contrôle de son corps et renforcer la confiance en soi

Les réactions du corps face à une situation de stress

Gérer soi-même son stress, la relaxation, la maîtrise des émotions

Apprendre à maitriser une technique de récupération optimisée

Activité : Mise en pratique encadrée de techniques de respiration et de relaxation.

Séance de sommeil flash

Partie III : Identifier ses propres besoins et mettre en œuvre sa stratégie de réussite de gestion du stress

Renforcer sa maîtrise de soi en situation de stress

Identifier et définir ses petits protocoles de gestion du stress

Activité : Mise en place pour chaque participant de sa stratégie de réussite

[EN OPTION - PROGRAMME DE RENFORCEMENT] - 3h d'Atelier de Retour d'expérience + 6 mois

Les participants participent à un atelier de retour d'expérience pour partager avec le groupe les petits protocoles de résolution individuels de diverses situations de stress vécues dans leur métier. L'atelier participe à renforcer sa capacité individuelle à gérer son stress.

Public concerné	Prérequis
	Aucun prérequis

Durée	Effectifs maximum
14 heures.	12 stagiaires

Qualification des intervenants Moyens pédagogiques et techniques

Le formateur est issu du monde du sport de haut niveau en tant que champion de France du XV de France enrichi d'une expérience professionnelle au sein de grands groupes, il possède une maîtrise de de la performance individuelle et collective, du management allié à la mécanique du stress. Laurent, expert en management — amélioration de son bien-être, possède plus de 10 ans d'expérience en tant que cadre au sein de grands groupes de la communication.

Formation centrée sur la pratique et l'appropriation de techniques de gestion du stress.

Un plan de réussite individuel de sa gestion du stress est identifié.

Présentiel

Modalités d'évaluation des acquis

L'évaluation est réalisée par le formateur lors du partage des protocoles individuels de gestion du stress.

Sanction visee

Attestation de formation

2/3 Former Votre Avenir



Programme de Formation

Gérer son stress

2-24-4#0240 - Version du 01/01/2022

Logistiques		
Matériel nécessaire pour suivre la formation	Bloc notes et stylo.	
Délais moyens pour accéder à la formation	Cette formation est en intra-entreprise. Faites votre demande de devis via le formulaire sur notre site catalogue.ebrioo.com ou bien par courrier électronique : formation@ebrioo.com. Une réponse vous est apportée sous 48h00. Le déploiement est de 2 à 6 semaines suite à l'acceptation de la proposition.	

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :

Ebrioo met tout en œuvre pour permettre aux personnes en situation de handicap d'accéder plus facilement à nos formations et trouver des compensations les plus adaptées à chaque situation de handicap.

Votre contact est Fabienne du Teil, f.duteil@ebrioo.com - 07 82 40 00 59.

Dans le cas de formation au sein des locaux de l'entreprise cliente, le registre public d'accessibilité du site s'applique. Le cas échéant, le ou les participants doivent être munis d'un poste informatique adapté au handicap.

Fabienne du TEIL | EBRIOO | f.duteil@ebrioo.com

Mobile: 07 82 40 00 59 | Suivez-nous sur: 10 9



Management - Soft Skills- RH & Formation - QVT - Digital - Bureautique

Former Votre Avenir