



Réduire efficacement son stress afin d'être plus impactant au quotidien

Réf : 10008



présentiel



distanciel (FOAD)

Organisation et fonctionnement

Durée : 7 heures

Nombre de stagiaires maximum : 10

Horaires :

- 9h00-12h30
- 13h30-17h00

Modalité : en présentiel ou distanciel (FOAD)

Indicateur de résultat : taux de satisfaction moyen des stagiaires : NC (0 avis, MAJ 01_01_2022)

Tarif Inter : 700€ HT

Tarif intra : 1900€ HT / session

Modalité et délai d'accès : suite à votre préinscription à la formation, il existe un délai moyen de mise en œuvre de 15 jours.



Nous contacter 30 jours avant afin d'organiser au mieux la formation

Public visé et pré-requis

- **Public :** Toute personne souhaitant apprendre à mieux maîtriser son stress en milieu professionnel

Pré-requis : aucun

Objectif général

Elaborer une stratégie individuelle efficace de gestion du stress au travail.

Objectifs pédagogiques

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

1. Appréhender les mécanismes du stress
2. Prendre conscience de son mode de fonctionnement et de ses ressources
3. Intégrer les outils de la gestion du stress

Programme pédagogique

1. **Appréhender les mécanismes du stress**
Les définitions



Les sources de stress et leurs symptômes (autodiagnostic)
L'épuisement professionnel (burnout)

2. Prendre conscience de son mode de fonctionnement et de ses ressources

La personnalité et les comportements automatiques (questionnaire comportemental)
Le rôle des émotions
Challenger ses pensées
Les stratégies court et moyen / long terme

3. Intégrer les outils de la gestion du stress

Les outils corporels (respiration, relaxation)
Les outils comportementaux (assertivité, gestion des priorités)
Les outils psychologiques (TCC, psychologie positive)
Affiner sa stratégie individuelle de gestion du stress

Moyens pédagogiques et techniques

Formation en classe virtuelle pour la FOAD

Pédagogie :

Exposés théoriques, test de connaissance initial, tableaux blancs, études de cas, vidéos, travail en sous-groupes avec classes scindées, QCM formatifs, échanges entre pairs et/ou avec le formateur.

Technique :

Ordinateur multimédia connecté à internet, logiciel de visio-conférence type Webex Training, Teams, Zoom, logiciels de QCM formatifs, logiciels de signature dématérialisée, logiciel d'évaluation des acquis, logiciel d'évaluation de satisfaction de la formation à chaud pour les stagiaires et à froid pour le client.

Moyens d'encadrement

Le formateur ou la formatrice en charge de l'animation de la formation, détient une expérience professionnelle significative en entreprise et est expert(e) dans les approches QVT et RPS. Son CV est annexé à la convention de formation professionnelle, ainsi qu'à la convocation.

Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats

Suivi de l'exécution : le suivi est assuré par la signature électronique des feuilles de présence, par demi-journée, par le formateur et les stagiaires.

Appréciation des résultats : effectué en ligne via un questionnaire d'évaluation des acquis sommatif en fin de formation, un questionnaire d'évaluation de la formation à chaud pour les stagiaires et à froid pour le client quelques mois après la formation. Il sera également remis une attestation de fin de formation pour chaque stagiaire ayant suivi la totalité de la formation, et ayant réalisé l'évaluation des acquis.



Mentions spécifiques à la Formation Ouverte à Distance

Recommandation pour les sessions en FOAD

Disposer d'un ordinateur connecté à internet et équipé d'un micro, de haut-parleurs et d'une webcam.

Nature des travaux demandés au stagiaire et le temps estimé pour les réaliser

Avant la formation : un test de connaissances d'une dizaine de minutes sera réalisé par le stagiaire via notre plateforme d'évaluation. Un lien de connexion lui sera envoyé par mail au moins 7 jours avant la formation. Ce test a pour intérêt de mesurer le niveau d'entrée de l'apprenant et de permettre au formateur d'adapter sa formation au besoin.

Pendant la formation : à la fin de chaque séquence pédagogique, des exercices formatifs d'une dizaine de minutes en moyenne seront organisés en plénière, par le formateur, avec l'ensemble des participants à la session de formation. Ces exercices ont pour vocation de favoriser les échanges de groupe et de renforcer la compréhension des points-clés de la formation.

Après la formation : à la fin de la formation, une évaluation sommative à chaud d'une vingtaine de minutes sera réalisé par le stagiaire via notre plateforme d'évaluation. Un lien de connexion lui sera transmis par mail et par l'animateur à la fin de la journée pour qu'il puisse réaliser cet exercice avant la fin de la session en la présence du formateur. Cette évaluation a pour intérêt de mesurer le niveau d'acquisition des compétences de l'apprenant.

Modalités de suivi et d'évaluation spécifiques aux séquences de formation ouverte à distance

A l'issue de la formation, une attestation individuelle de formation sera remise à chaque participant ayant suivi la totalité de la formation et ayant réalisé l'évaluation des acquis des compétences. Un certificat de réalisation sera délivré aux parties prenantes. L'organisme de formation tient à disposition, de l'administration ou de tout financeur, toutes traces d'exécution de la formation : relevés de connexion, traces d'échanges (courriels, chat, forums, outils collaboratifs), récapitulatif et justificatifs des travaux réalisés par l'apprenant, résultats aux tests et aux évaluations, etc...

Moyens d'organisation, d'accompagnement ou d'assistance, pédagogique et technique mis à disposition du stagiaire

La formation se déroule en partie en asynchrone et en face à face à distance formateur/stagiaire (classe virtuelle). Le formateur assigné à cette action de formation a toutes les compétences requises pour accompagner et assister le stagiaire sur le plan pédagogique et technique. Ses coordonnées sont transmises au participant avec le courrier de convocation, ainsi que le guide de prise en main de la plateforme. Pendant la formation, l'assistance pédagogique et technique est assurée par le formateur.