



GÉRER SON STRESS AVEC EFFICACITÉ

Gagner en équilibre
et en efficacité

Réf. : 2047

PUBLIC : tout public.

Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter.

*Vous pouvez nous contacter au
03 81 65 64 93*

PRÉREQUIS : Aucun

DURÉE : 2 journées de 6 heures
soit 12h

DATES OU PÉRIODE : À définir

HORAIRES : De 9h à 12h00
/14h00 à 17h00

**NOMBRE DE PARTICIPANTS
PAR SESSION** :

- Minimum : 5
- Maximum : 10

**MODALITÉS ET DÉLAIS
D'ACCÈS** :

Inscription à réaliser 1 mois
avant le démarrage de la
formation.

Formation en présentiel

TARIF : 2280€

LIEU :

Besançon : Espace Coworking
- 12 rue de Franche Comté -
25480 Ecole Valentin
Lille : Espace Clockwork - 38
boulevard Carnot - 59000 Lille

FORMATEUR : Mme Valérie
Guirao



Accueil des personnes
en situation de handicap
(voir page 25)

OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

- À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :
- Comprendre le stress et son installation
- Identifier des ressources personnelles pour faire face au stress
- Mettre en œuvre une stratégie adaptée pour bien gérer son stress

CONTENU DE LA FORMATION

- Identifier et évaluer les modes de fonctionnement en situation de stress : identifier les différents stressseurs, diagnostiquer les niveaux de stress, identifier ses besoins et les satisfaire pour diminuer le stress
- Agir pour limiter le stress : comprendre les causes de son état émotionnel, savoir fixer des limites, savoir dire « non », les positions de perception pour prendre de la distance émotionnelle
- Savoir renforcer la confiance en soi : les permissions pour dépasser ses limites, le recadrage pour renforcer l'estime de soi
- Découvrir la méthode pour mettre en place stratégie de réussite : le plan de vie, mettre en place sa méthode antistress

MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Évaluation des compétences en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et étude de cas

- Réflexions et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

Éléments matériels :

- Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire
- Support de cours au format numérique projeté sur écran et transmis au participant par mail à la fin de la formation

Référent pédagogique et formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

POINTS FORTS DE LA FORMATION

- Le partage d'expérience
- Les analyses de pratiques ;
- Exercices pratiques d'entraînement à réaliser.

Pour connaître les dates et les disponibilités pour cette formation, prenez contact avec nous :

La Belle Équipe
contact@la-belleequipe.com
Tél. 03 81 65 64 93