



Formation :

GERER SON STRESS ET DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Le stress, un sentiment ou un ressenti qui peut-être à l'origine de nombreux troubles tant dans un environnement professionnel que personnel. Ce stage de formation gestion du stress, d'une durée de deux jours, vous permettra de comprendre le fonctionnement du stress et d'identifier les mécanismes permettant de le réduire ou de le maîtriser. A noter que cette formation peut rentrer dans le cadre du développement de la qualité de vie au travail.

FCC PERFORMANCE

3 BIS RUE DES LAMINEURS - 44570 Trignac- Tél 06.08.50.93.60 – fccperformance@gmail.com internet : <http://fccperformance.com/>
SIRET : 851 295 022 00012 - APE : 7022Z- N°de déclaration : 52440869844





Coach Professionnel Certifié



Durée et tarifs

Durée conseillée : 2 jours, 14 h

Tarif en inter-entreprise : 400 € HT/ personne / jour

Tarif en intra-entreprise : 1250 € HT/ jour / groupe

Public & pré-requis

Public cible :

- ✓ Toute personne souhaitant améliorer ses relations interpersonnelles
- ✓ Toute personne désirant s'affirmer dans sa vie professionnelle
- ✓ Toute personne souhaitant suivre une formation gestion du stress

Pré-requis :

- ✓ Aucun pré-requis nécessaire pour suivre la formation gestion du stress

Encadrement :

Caro Sandrine

Formatrice, Coache professionnelle certifiée RNCP 1, Praticienne MBTI, Praticienne MOTIVA, IPRP, D.E infirmière

FCC PERFORMANCE

3 BIS RUE DES LAMINEURS - 44570 Trignac- Tél 06.08.50.93.60 – fccperformance@gmail.com internet : <http://fccperformance.com/>
SIRET : 851 295 022 00012 - APE : 7022Z- N°de déclaration : 52440869844



Méthodes pédagogiques :

- Échange interactif à partir du vécu du ou des participants
- Apports méthodologiques
- Exercices pratiques
- Autodiagnostic de son stress
- Support de cours formation gestion du stress au travail



La formation se déroule en présentiel + E.learning

- La salle pédagogique est équipée d'un retro projecteur
- Accès internet et wifi
- La formation se déroulera avec des supports numériques
- Les apprenants auront à leur disposition des revues spécialisées et pourront ainsi réaliser des photocopies à leur convenance.
- Le partage des connaissances et des expériences facilitera la participation de chacun.

FCC PERFORMANCE

3 BIS RUE DES LAMINEURS - 44570 Trignac- Tél 06.08.50.93.60 – fccperformance@gmail.com-site internet : <http://fccperformance.com/>
SIRET : 851 295 022 00012 - APE : 7022Z- N°de déclaration : 52440869844



Méthodes d'évaluation :

Test Pré Formation : Un questionnaire portant sur les connaissances relatives à la thématique est envoyé par mail à chaque apprenant avant le début de la formation (- 7 jours) via Google Forms et sera donc interprété avant le début de la formation . Cela permet au formateur professionnel du secteur d'évaluer les connaissances initiales de l'apprenant et d'adapter ses moyens pédagogiques.

Test Per formation : Des cas concrets et des mises en situations seront mis en application à la fin de chaque module travaillé.

Test Post formation : Celui-ci valide l'ensemble des modules travaillés, il est réalisé individuellement par chaque participant. Il se présente sous forme de quizz et QCM.

Un questionnaire d'évaluation du niveau de satisfaction « à chaud » sera remis et rempli sur place une demi-heure avant la fin de la formation et analysé par le formateur.

Un questionnaire d'évaluation du niveau de satisfaction « à froid » (3 mois) sera envoyé par mail via Google Forms à chaque participant, puis analysé par le formateur.

Ces 2 questionnaires seront différents : Le questionnaire « à chaud » permet de donner son avis sur la formation dans son ensemble. Le questionnaire « à froid » permet de d'interpréter l'adéquation entre les contenus pédagogiques et la prise de recul ainsi que la mise en pratique des compétences acquises.

La participation de l'apprenant sera sanctionnée par une attestation de formation ainsi qu'une attestation de présence.

FCC PERFORMANCE

3 BIS RUE DES LAMINEURS - 44570 Trignac- Tél 06.08.50.93.60 – fccperformance@gmail.com-site internet : <http://fccperformance.com/>
SIRET : 851 295 022 00012 - APE : 7022Z- N°de déclaration : 52440869844



Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les mécanismes du stress pour mieux le gérer
- Prendre conscience de l'impact du stress sur son travail
- Développer ses capacités à s'exprimer et s'affirmer dans les situations stressantes
- Maîtriser les techniques pour gérer son stress au travail
- Savoir prendre du recul pour aborder les situations autrement en se relaxant.

Programme en détail :

Module 1 :

- ✓ Objectif pédagogique : comprendre le fonctionnement du stress
 - Identifier les sources et le niveau de stress
 - Les causes internes : situation physique et physiologique
 - Les causes externes : son environnement
 - Connaître la définition du stress et son fonctionnement
 - Les différentes phases du stress : le syndrome d'adaptation
 - Différencier le bon et le mauvais stress

FCC PERFORMANCE

3 BIS RUE DES LAMINEURS - 44570 Trignac- Tél 06.08.50.93.60 – fccperformance@gmail.com-site internet : <http://fccperformance.com/>
SIRET : 851 295 022 00012 - APE : 7022Z- N°de déclaration : 52440869844



Module 2 :

- ✓ Objectif pédagogique : Appréhender son stress au quotidien
 - Intégrer la notion indispensable de relaxation : la relaxation express et dynamique
 - Identifier les facteurs aggravants du stress
 - Appréhender les conséquences du stress sur notre organisme et notre environnement
 - Panorama des différents effets
 - Point sur le cas d'une crise d'attaque panique
 - Point sur le cas de stress aigu
 - Point sur le burn out
 - Comprendre le rôle des émotions dans la manifestation du stress
 - Identifier les troubles du sommeil

FCC PERFORMANCE

3 BIS RUE DES LAMINEURS - 44570 Trignac- Tél 06.08.50.93.60 – fccperformance@gmail.com internet : <http://fccperformance.com/>
SIRET : 851 295 022 00012 - APE : 7022Z- N°de déclaration : 52440869844



Module 3 :

- ✓ Objectif pédagogique : Appliquer des techniques pour gérer son stress
 - Maîtriser ses émotions au quotidien
 - Maîtriser la communication verbale et non verbale
 - Savoir gérer une situation difficile et accepter la critique
 - Comprendre son fonctionnement et ses besoins
 - Apprendre à mieux vivre le changement et savoir prendre du recul
 - Gérer une situation tendue avec un collègue

Module 4 :

- ✓ Objectif pédagogique : Reconnaître les bénéfices de cette formation sur le stress pour vous et votre entreprise
 - Augmenter la productivité en évitant la déperdition d'énergie liée au stress
 - Vivre mieux au travail en gérant son stress efficacement
 - Mieux vous connaître en comprenant ce qui génère du stress dans son travail
 - Échanger, travailler et collaborer efficacement

FCC PERFORMANCE

