

Impulse & Vous

18 Boulevard Gambetta
86170 Neuville de Poitou

Email : lydie.houart@impulse-et-vous.fr
Tel : 06 16 08 20 60



Programme de formation Prévention et gestion de stress : Méthodes et outils pour gagner en sérénité

Cette formation active et participative est utile pour toute personne souhaitant maîtriser au mieux son stress en toute situation.

Objectif professionnel général

L'action de formation a pour objectif d'acquérir des méthodes et réflexes pour prévenir et réguler le stress en toute situation, et plus particulièrement en situation professionnelle.

Objectifs professionnels

- ✚ Identifier les mécanismes du stress pour ajuster son savoir-être professionnel
- ✚ Acquérir des méthodes et réflexes durables pour réguler le stress
- ✚ Mieux gérer son stress et ses émotions, avec des outils personnalisés, pour gagner en confort

Public concerné

Tout public, individuel et équipe

Prérequis

Aucun

Conditions de réussite

En amont de la formation :

- ✚ Les participants sont invités à :
 - lister et décrire au moins 2 situations génératrices de stress auxquelles ils sont confrontés,
 - compléter des questionnaires de connaissance de soi

Modalités pratiques

Formation en présentiel.

Accessibilité des personnes en situation de handicap ou besoins spécifiques

L'analyse de la demande permet de déterminer si des besoins d'aménagement spécifiques sont nécessaires. Si besoin, notre référent handicap sollicite les relais professionnels spécialisés, pour leurs conseils.

Référent : Virginie Gaultier

virginie.gaultier@impulse-et-vous.fr

Conditions générales d'organisation

Formation individuelle et personnalisée, ou en groupe de 4 à 8 personnes.

Salle de formation adaptée.

Modalités pédagogiques

- + Apports théoriques et documentaires de manière affirmative et interrogative
- + Partage et réflexion sur son vécu
- + Jeux pédagogiques et mises en situation basées sur des situations rapportées par les participants
- + Questionnaires et tests : niveau de stress et de connaissance de soi
- + Exercices pratiques de régulation du stress et des émotions

Supports pédagogiques

Livret prérempli et adapté au programme, pour une prise de notes facilitée.

Contenu

- + Comprendre les mécanismes du stress
 - o Définition du stress
 - o Les mécanismes du stress et ses différents aspects
 - o Les effets induits par le stress (réactions corporelles et attitudes)
 - o Identifier ses « stressseurs » et ses propres signaux d'alerte
- + Les techniques clés pour réguler son stress durablement
 - o Mieux se connaître pour mieux se comprendre
 - o Les techniques clés pour réguler son stress durablement
 - o Trucs et astuces antistress, gestion émotionnelle et hygiène de vie
- + Définir une stratégie antistress durable
 - o Développer des objectifs personnels réalistes et une vision à long terme
 - o Définir son plan d'action personnel antistress et gestion d'émotions

Suivi et évaluation des acquis

- ✚ Les exercices pratiques permettent l'auto positionnement, en introspection, puis en échanges de groupe
- ✚ Evaluation de l'atteinte des objectifs par un questionnaire individuel « à chaud » en fin de formation
- ✚ Evaluation de la formation par les participants
- ✚ Evaluation « à froid » de l'atteinte des objectifs par un questionnaire individuel 3 mois après la formation (Evaluation du transfert des acquis dans la pratique)

Validation de la formation

Attestation de formation fournie par l'organisme de formation en fin de session.

Durée de la formation

2 journées de 7h (recommandation : à une semaine d'intervalle maximum).

Lieu de la formation

A définir

Tarif

Nous consulter

L'organisme de formation atteste être exonéré de TVA - Art. 261.4.4 a du CGI.

Formateur

Lydie HOUART

- ✚ Formatrice professionnelle spécialisée en développement professionnel et personnel