



Marque appartenant à
SAS GROUP SUCCESS



2 jours



À partir de 4
salariés



Entreprise du client



Expert-formateur



Pré-requis : Aucun



Tout Public



Sur Devis : En intra



Chaque situation de handicap étant unique, nous vous demanderons de préciser à l'inscription votre handicap. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et de mise en œuvre de la formation. Pour toute demande d'information, vous pouvez nous contacter au 09.72.66.03.53

Pédagogie

- Étude de cas
- Apports théoriques et pratiques
- Exercices pratiques
- Mises en situation
- Évaluations

Moyens Pédagogiques et techniques

- Enseignement présentiel
- Vidéo de sensibilisation
- Un support de cours

Objectifs / Résultats attendus

Les objectifs de la formation sont les suivants :

- Comprendre les trois niveaux de stress
- Savoir identifier ses propres facteurs de stress
- Connaître les techniques de respiration et de relaxation
- Savoir développer son assertivité et son estime de soi
- Améliorer son organisation personnelle et sa gestion des priorités

Programme

Évaluer les niveaux et facteurs de stress :

- Définition, réaction et symptômes du stress (corporels, émotionnels, intellectuels et comportementaux).
- Comprendre les réactions face au stress.
- Connaissances des trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement.
- Savoir identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel.
- Les étapes du changement et le stress associé.

Connaissances des techniques de gestion du stress :

- Approche cognitive : croyances " limitantes ", injonctions et permissions.
- Approche émotionnelle : empathie, ancrage positif, visualisation et respect des besoins fondamentaux.
- Approche corporelle : respiration, relaxation, étirements et pratiques corporelles.
- Approche comportementale : pilotes internes " spontanés " et gestion des conflits.
- Approche des jeux relationnels avec le triangle de Karpman : persécuteur, sauveur et victime.

Augmenter sa résistance au stress en développant une stratégie efficace :

- Les positions de vie : apprendre à s'accorder de la valeur.
- Augmenter l'estime, l'affirmation et la maîtrise de soi par une définition de ses valeurs, qualités et compétences.
- La communication verbale et non verbale au service de son assertivité.
- Comprendre et repositionner ses comportements sous stress (attaque, fuite, repli, soumission et dominance).
- Identification des appuis à la résolution de problèmes. Se préparer à la confrontation.
- Améliorer son organisation professionnelle et personnelle pour une meilleure gestion des priorités.
- Savoir définir une organisation anti-stress.



Marque appartenant à
SAS GROUP SUCCESS

Évaluation de la formation et conditions de réussite

Elle comporte les éléments suivants :

- Les remarques faites par le formateur au cours des échanges théoriques et pendant les exercices pratiques
- Auto évaluation préalable en amont de la formation
- Évaluation des acquis en fin de formation
- Le QCM
- Le questionnement des stagiaires par le formateur (feuille d'évaluation)

L'attestation de fin de formation comporte la validation des acquis de compétence.



Dates : sur demande



Sanction de la formation :
Attestation de formation



Modalités : La formation se déroulera 10 à 15 jours après avoir satisfait aux prérequis et signé la convention.

FORMA'SUCCES
Institut de Formation Prévention-Sécurité



GROUP SUCCESS
6, rue de Musset 75016 Paris



contact@formasucces.fr



09.72.66.03.53