

Gestion du Stress

PUBLIC :

Tout public

PRÉ-REQUIS :

Maîtriser la langue française

DURÉE :

16h

DATE :

Toute l'année

LIEU :

A définir

ACCESSIBILITÉ HANDICAP :

Nos formations sont adaptées aux personnes en situation de handicap

HORAIRES :

9:00 - 12:30 / 13:00 - 17:30

DÉLAIS D'ACCÈS À LA FORMATION :

Selon planning validé en amont

NOMBRE DE PARTICIPANT / SESSIONS :

- Présentiel : 2 à 10 personnes
- Distanciel : 2 à 10 personnes

Objectif de la formation et compétences visées

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Définir et diagnostiquer son stress
- Analyser son "Type de Personnalité" et comportement sous pression
- Faire face à une séquence de stress
- S'organiser et développer des relations constructives
- Construire dans la durée pour anticiper et prévenir

Objectifs opérationnels et évaluables

Jour 1 :

- Être capable de définir son stress
- Être capable d'analyser son profil TP et son comportement sous pression
- Être capable de comprendre et d'évaluer son niveau de stress

Jour 2 :

- Être capable de faire face à une séquence de stress
- Être capable de s'organiser et développer des relations constructives
- Être capable de construire sur la durée

Contenu

Jour 1 :

La stratégie marketing

- Identifier les enjeux
- Concevoir les différentes étapes
- Comprendre le marketing online vs le marketing offline

Analyser son profil TP

- Définir son profil TP avec le modèle process com
- Comprendre son rapport au stress
- Reconnaître ses drivers

Comprendre et évaluer mon niveau de stress

- Définir le stress de niveau 2 et les mécanismes d'échec
- Comprendre les effets du mécanisme d'échec sur chacun des TP
- Évaluer son niveau de stress

Jour 2 :

Faire face à une séquence de stress

- Apprendre à respirer
- La cohérence cardiaque
- Le déblocage émotionnel

S'organiser et développer des relations constructives

- Planifier et gérer mon temps
- Apprendre à dire non
- Distinguer faits, sentiments, émotions
- La communication non violente

Construire dans la durée

- Les 5 R pour me ressourcer
- Mes essentiels list making
- Quizz gestion du stress

Modalités d'accès

L'inscription est réputée acquise lorsque la convention de formation est signée par l'entreprise et / ou le candidat et les modalités de financement sont validées

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
- 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

Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Questionnaires, exercices et étude de cas
- Réflexion et échanges sur cas pratiques

Éléments matériels :

- **Salle de formation** : Nos salles disposent de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire.
- **Documents fournis** : 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.

Modalités financières

Formations présentielles :

- Formation unique :

600€ HT par jour de formation

—> **Soit 1200€ la formation de 2 jours**

- Pack de 2 formations :

Offre de -20% —> **Soit 1920€ le pack de 4 jours de formation**

Formations distancielles :

- Formation unique :

400€ HT par jour de formation

—> **Soit 800€ la formation de 2 jours**

- Pack de 2 formations

Offre -20% —> **Soit 630€ le pack de 4 jours de formation**

Contact

N'hésitez pas à nous contacter
pour plus d'informations.



13 Chemin du Plain Vallon, 69300 Caluire



06 74 02 09 66



contact@evo-sens.com



www.evo-sens.com