



## INFORMATIONS PRATIQUES

### DURÉE

- 1 jour + 1 soit 14 heures

### NOMBRE OPTIMUM DE PARTICIPANTS

- De 6 à 8 personnes

### PUBLIC

- Toute personne ayant besoin de retrouver du bien être et de l'efficacité au travail.

### PRE-REQUIS

- Aucun

### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Questionnaire préparatoire
- Un guide complet
- Apports théoriques
- Exercices pratiques
- Questionnaires d'auto-diagnostic
- Vidéos
- Analyse, conseils et solutions personnalisés
- Entraînements inter-sessions

### EVALUATION

- Synthèses régulières des acquis par les participants
- Bilan de fin de formation avec micro-engagements.

### VALIDATION

- Certificat de réalisation de formation

### SATISFACTION GLOBALE

25 avis

9,04/10



## OBJECTIFS

- **Comprendre** les mécanismes du stress
- **Mieux se connaître** face au stress et prendre du recul
- **Transformer** le stress en levier d'action
- **Identifier, tester et s'appropriier** des solutions
- **Mieux vivre** les situations difficiles en milieu professionnel



## ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE

### JOUR 1 : ELEMENTS DE COMPREHENSION ET D'AUTODIAGNOSTIC

- Comprendre les mécanismes du stress, les types et sources du stress
- Se connaître face au stress
- Reconnaître les signaux du stress pour anticiper nos réactions
- Comprendre les réactions émotionnelles, corporelles et mentales générées par le stress et leur signification
- Utiliser l'analyse fonctionnelle et La méthode SPEC
- Bilan d'appropriation et micro-engagement

### JOUR 2 (1 mois après) :

#### LES OUTILS DE REGULATION ET DE COMMUNICATION

- Agir sur ce que nous pensons pour modifier nos émotions et nos comportements.
- Accueillir et mieux vivre ses émotions
- Pratiquer la relaxation, la respiration
- Se maintenir en bonne santé (exercices physiques, sommeil, alimentation)
- Positiver, se fixer des objectifs atteignables
- Optimiser sa communication pour gagner en aisance et efficacité relationnelle
- Analyse de situations difficiles en milieu professionnel
- Recherche de solutions adaptées en mode collaboratif

**Bilan, plan d'action individuel et évaluation de la formation**

