

### Contact :

Adriane Jeanjean

☎ 06.95.12.85.54

✉ contact@impuls-pro.fr

🌐 www.impuls-pro.fr

🕒 3h00  
en distanciel

💶 300 €  
Intra-entreprise : sur demande

### Prochaine session :

LUNDI 12 MAI 2025 14h-17h  
ou intra-entreprise sur demande

### Nombre de participants :

2 à 6

### Cible :

Employés et managers

### Prérequis :

Aucun

### Moyens pédagogiques :

Apprentissage basé sur les échanges et les retours d'expérience des participants.

Acquisition des compétences opérationnelles par des mises en situation, des cas pratiques.

### Objectifs pédagogiques :

---

- Identifier les facteurs de stress et sources d'émotions positives
- Savoir anticiper les situations stressantes
- Gérer ses émotions lors de situations stressantes

### Programme de formation :

---

#### 1. Compréhension des mécanismes du stress

Définition du stress et distinction entre stress positif et stress négatif.

Physiologie du stress : Comment le stress affecte le corps et l'esprit

Identification des sources courantes de stress

Auto-évaluation pour identifier ses propres sources de stress.

#### 2. Techniques de gestion du stress

Introduction aux exercices de respiration pour réduire le stress.

Pratique de la relaxation musculaire progressive.

Techniques simples pour rester présent et réduire l'anxiété.

#### 3. Stratégies de prévention du stress

Méthodes pour mieux organiser son emploi du temps et gérer les priorités.

Importance de prendre des pauses, de déconnecter et de s'accorder du temps pour soi.

Apprendre à dire non et à gérer les attentes des autres.

#### 4. Élaboration d'un plan d'action personnel

## Satisfaction et évaluation :

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.

Evaluation de l'action de formation en fin de formation pour mesurer la satisfaction et la perception de l'évolution des compétences par rapport aux objectifs de la formation.

## Les Plus :

---

En fin de formation, définition d'actions à mettre en oeuvre dans son environnement professionnel pour ancrer les apprentissages et mettre en place de nouvelles habitudes.

Le contenu et les méthodes d'enseignement sont adaptés et personnalisés en fonction des compétences et des intérêts des participants.

Les apprenants participent à des activités pratiques collaboratives ancrées dans des situations réelles afin d'appliquer concrètement les connaissances théoriques apprises.

Le nombre de participants est limité à 6 personnes pour une attention accrue sur chacun et une meilleure réponse aux besoins.

## Après la formation : consolider et approfondir

---

### Inclus :

Pendant 2 mois après la formation, suivi personnalisé auprès du formateur par e-mail.

Les participants reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation

### Option Coaching :

2 séances individuelles d'1 heure par téléphone ou en visio

Tarif : 260 €