

DE-03. Mieux gérer son stress pour préserver sa performance

Contact :

Adriane Jeanjean

 06.95.12.85.54

 contact@impuls-pro.fr

 www.impuls-pro.fr



2 jours
soit 14h



1250 €
Intra-entreprise : sur demande

Prochaine session :

Sur demande

Nombre de participants :

Max. 6 personnes

Cible :

Toute personne souhaitant améliorer sa gestion de stress au quotidien et gagner en efficacité.

Prérequis :

Aucun

Moyens pédagogiques :

Cette formation privilégie une approche interactive, centrée sur les échanges, le partage d'expériences et l'intelligence collective.

Les apports théoriques sont complétés par des mises en situation, des études de cas et des exercices pratiques afin de favoriser une appropriation concrète et durable des compétences.

Objectifs pédagogiques :

- Mieux gérer ses émotions en situations de stress
- Faire face à la séquence de stress en faisant appel à ses ressources individuelles
- Mettre en pratique les techniques organisationnelles
- Adopter des modes de pensées positifs

Programme de formation :

1. Comprendre le stress, mécanisme de protection

Comprendre les facteurs de stress

Connaitre les étapes et mécanismes physiologiques du stress

Distinguer le stress aigu et le stress chronique

Etre conscient des impacts sur la santé

2. Mieux se connaître pour mieux gérer le stress

Analyser ses stratégies d'adaptation individuelle

Prendre conscience de ses pensées automatiques

Connaitre ses besoins et ses valeurs

3. Mettre son énergie au service de son efficacité, son équilibre

Identifier, comprendre et gérer ses émotions

Mettre en place des nouvelles habitudes de pensées

Cultiver l'optimisme et le positivisme

Appliquer des techniques de planification et résolution de problème

4. Adopter des nouvelles habitudes de vie saines

Opter pour une nutrition bénéfique au fonctionnement du système nerveux

Intégrer des techniques de relaxation dans son quotidien

4. Élaboration d'un plan d'action personnel

Chaque participant repart avec un plan d'action personnalisé afin de mettre en œuvre les acquis de la formation dans son environnement professionnel.

Évaluation des acquis

Les acquis sont évalués tout au long de la formation à l'aide d'exercices, de mises en situation, d'études de cas et d'auto-évaluations, permettant de mesurer progressivement l'acquisition des compétences visées.

Évaluation de la satisfaction

À l'issue de la formation, un questionnaire de satisfaction est remis aux participants afin d'évaluer la qualité de la formation, l'atteinte des objectifs pédagogiques et leur perception de la progression de leurs compétences.

Modalités et délais d'accès

L'inscription s'effectue sur demande, après un échange permettant de valider les besoins du participant et l'adéquation de la formation.

L'accès à la formation est possible sous réserve des places disponibles. Le délai d'accès est généralement de 15 jours à compter de la validation de l'inscription et peut être adapté selon les contraintes du client ou le calendrier des sessions.

Les personnes en situation de handicap sont invitées à nous contacter afin d'étudier les modalités d'adaptation de la formation à leurs besoins.

Modalités d'animation

La formation est animée de manière interactive et participative, en alternant apports théoriques, échanges, réflexions collectives et activités pratiques. Le formateur adapte son animation au rythme, aux besoins et aux situations rencontrées par les participants afin de favoriser leur implication et le transfert des acquis dans leur contexte professionnel.

Ressources remises aux participants

À l'issue de la formation, chaque participant reçoit :

- le support pédagogique de la formation
- des fiches pratiques regroupant les principaux outils et méthodes abordés
- son plan d'action personnalisé pour faciliter la mise en œuvre des acquis en situation professionnelle
- une attestation de fin de formation.

Accompagnement post-formation

Votre accompagnement comprend :

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

Les participants bénéficient de retours personnalisés et de conseils adaptés aux situations rencontrées.

Option Coaching :

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

Tarif : 260 €

Profil du formateur

Formation animée par une coach professionnelle spécialisée dans le développement des compétences relationnelles, managériales et comportementales.