

GERER SON STRESS ET CELUI DES AUTRES	2 JOURS – 14 HEURES
But de la formation	<p>Objectifs : Repérer son stress - Maitriser son comportement - Repérer le stress de l'équipe - Savoir se relaxer - Favoriser le bon stress - Améliorer les capacités d'adaptation</p> <p>À l'issue de cette formation, vous serez en capacité de : Gerer le quotidien et les pics de stress plus sereinement</p>
Pré-Requis	Ne nécessite pas de pré requis spécifique
Type de public	Tout public
Effectif	De 1 à 8 participants L'effectif peut, en accord avec l'entreprise être modifié
Date & lieu de formation	A définir avec le client
Accessibilité aux personnes handicapées	<p>Si la formation a lieu chez le client : il faudra préciser si votre salle de formation est accessible aux personnes handicapées</p> <p>Si la formation a lieu en dehors de chez le client : il faudra me contacter en cas de besoin d'accessibilité pour un participant. Dans ce cas, la formation aura lieu dans un local adapté. (par exemple : location de salle dans un hôtel ou centre d'affaire).</p>
Modalités d'évaluation d'atteinte des objectifs de la formation	<p>Feuilles de présence. Questions écrites (QCM) Quizz, simulation, mise en situation, exercices du formateur et exercices créés par le stagiaires sur proposition de thématique du formateur.</p>
Délai d'accès	<p>Formulaires d'évaluation de la formation. Modalités selon pré requis et aucun délai</p>
Méthodes et outils pédagogiques	<p>Les moyens pédagogiques sont adaptés à chaque formation et aux besoins des clients.</p> <p>La formation est co-construite avec le client, sur la base du programme de formation initial. Cette démarche de co-construction se fait au travers d'un entretien de cadrage au cours d'une rencontre ou par téléphone. L'entretien de cadrage donne lieu à un enregistrement utilisé pour vérifier l'adaptation des moyens pédagogiques à la formation et aux besoins du client.</p>

Formalisation à l'issue de la formation	<p>Les moyens pédagogiques utilisés pour adapter les formations peuvent être :</p> <p>Des apports théoriques, des exercices pratiques d'application des outils vus pendant la formation, des partages d'expériences, des présentations d'exemples concrets de mise en œuvre, des supports de formation, des supports d'exercices fournis en formation, des mises en situation.</p>
	<p>Les moyens techniques nécessaires demandés sont : vidéo projecteur, paper board ou tableau blanc, feutres effaçables de couleurs, tables disposées en U et chaises, ou chaises disposées en cercle sans table.</p>
	<p>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.</p>
	<p>L'organisme désigne un référent pédagogique et un référent handicap.</p> <p>Une attestation de formation sera transmise.</p> <p>Un support de cours version papier ou numérique sera remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation</p>

PROGRAMME	
Comprendre le stress	<ul style="list-style-type: none"> ● Mécanismes du stress ● Causes du stress ● Conséquences du stress ● Utilité du stress ● Types de réactions
Diagnostic de son stress	<ul style="list-style-type: none"> ● Identifier son niveau de stress ● Identifier ses causes de stress ● Repérer les effets de son stress ● Connaitre son rapport au stress
Agir pour se détendre	<ul style="list-style-type: none"> ● Identifier et réguler ses émotions ● Développer la confiance en soi ● Dédramatiser et recadrer ● Savoir se relaxer ● Utiliser ses ressources
Réguler sur le long terme	<ul style="list-style-type: none"> ● Répondre à ses besoins ● Equilibrer ses activités ● Fixer des objectifs ● Prendre soin de son corps ● Améliorer ses capacités d'adaptation