

# Formation « Gérer le stress et gagner en sérénité »

---

## Programme détaillé

Format 2 jours (14 heures)

**Objectif général :** Comprendre et expérimenter les savoir-faire pour mieux gérer son stress et gagner en sérénité.

### **Objectifs pédagogiques :**

1. Comprendre la mécanique du stress et ses impacts ;
2. Identifier ses propres facteurs de stress en situation professionnelle ;
3. Expérimenter les savoir-faire et les outils pratiques pour gagner en sérénité et apprendre à lâcher prise ;
4. Renforcer la confiance en soi et reprendre le contrôle.

**Public concerné :** Toute personne souhaitant mieux gérer son stress professionnel et réagir face à des situations délicates.

**Prérequis :** Aucun

### **Programme**

#### **1- Comprendre la mécanique du stress et nos systèmes d'adaptation**

- Découvrir la physiologie du stress : Fonctionnement de la boucle de stress ;
- Appréhender les différentes stratégies d'adaptation mentale ;
- Identifier les émotions : la roue des émotions.

*Applications : étoile mystérieuse sur la notion de stress, vidéo ludique sur la notion de stress*

#### **2- Identifier ses propres facteurs de stress en situation professionnelle**

- Repérer ses propres facteurs de stress ;
- Diagnostiquer ses niveaux de stress ;
- Répondre à ses besoins pour réduire le stress.

*Applications : test, formalisation de ses facteurs de stress, arbre de vie,*

#### **3. Expérimenter les savoir-faire et les outils pratiques pour gagner en sérénité et apprendre à lâcher prise**

- Présentation et expérimentation des outils pratiques de gestion du stress ;
- Accueillir les émotions et savoir revenir au calme ;
- Acquérir les techniques du lâcher prise ;
- Expérimenter les techniques de DO IN pour gagner en sérénité.

*Applications : mises en situation respiration, exercice de lâcher prise, DO IN*

#### **4. Renforcer la confiance en soi et reprendre le contrôle**

- Se redonner confiance avec ses valeurs pour un meilleur équilibre ;
- Décider de l'image souhaitée et des comportements appropriés ;
- Oser dire et proposer de manière constructive ;
- Reprendre le contrôle et s'affirmer.

*Applications : méthode réflexive, carte, élaboration d'un Plan d'actions personnalisé*

### **Méthodes et outils pédagogiques :**

Animation participative pour créer de l'interactivité et une dynamique de groupe  
Utilisation d'un support pédagogique de présentation (type Power Point)  
Mises en situation tout au long de la formation (70 %)  
Jeux pédagogiques (quiz, Maxi Post-it, étoile mystérieuse...)  
Réflexivité (cercle d'objectif, arbre de vie...)  
Envoi du support de cours par e-mail 48 heures au plus tard après la formation  
Une attestation de stage sera délivrée.

### **Points forts :**

Élaboration d'un plan d'actions personnalisé  
**Appréciation lors de la session précédente : 5/5**  
Suivi à un mois du plan d'actions personnalisé par e-mail

### **Évaluation et appréciation des participants :**

Pendant la formation :

- Vérification des acquis à l'aide d'un QCM et check-list de savoir-faire ;
- Questionnaire de satisfaction à compléter en fin de formation ;
- Attestation d'acquisition de fin de formation.

Après la formation :

- Questionnaire pour appréciation du transfert des acquis en situation professionnelle (évaluation à froid)

### **A l'issue de la formation, le stagiaire est capable :**

1. De comprendre et décrire les 3 étapes du stress ;
2. De repérer ses propres facteurs de stress ;
3. D'évaluer son niveau de stress (stress ponctuel, stress chronique) ;
4. D'expérimenter les outils favorisant le lâcher prise et de sélectionner les plus adaptés ;
5. De définir un plan d'actions pour gagner en sérénité.

### **Modalités pratiques :**

**Formation inter-entreprises (nous contacter ou consulter le calendrier sur [www.active-talents.com](http://www.active-talents.com))**

Lieu de formation : 6 rue du Congrès NICE

Stage en présentiel - Durée : 2 jours (soit 14 heures)

Horaires de formation : 9h à 12h30 – 13h30 à 17h

Nombre de personnes : de 3 à 10 (La formation est maintenue si 3 participants minimums.)

Coût par personne pour les 14 heures

Prix public : 595,00 € HT (+ TVA 20 % 114,00 €) soit 714,00 € TTC (pauses et déjeuner inclus)

### **Formation intra-entreprise**

Lieu de formation : locaux de l'entreprise

Stage en présentiel - Durée : 2 jours (soit 14 heures)

Horaires de formation : 9h à 12h30 – 13h30 à 17h

Nombre de personnes : de 1 à 10

Coût par groupe maximum de 10 personnes pour les 14 heures

Prix public : 2 000,00 € HT (+ TVA 20 % soit 400,00 €) 2 400,00 € TTC

Une attestation de stage sera délivrée.

**Délai d'accès à la formation** : 3 jours ouvrables à partir de la demande ou 4 semaines si prise en charge par un OPCO.

**Qualité de la formatrice :**

Patricia DUPUY

Formatrice et référente pédagogique

Expérience de plus de 25 ans dans la formation professionnelle.

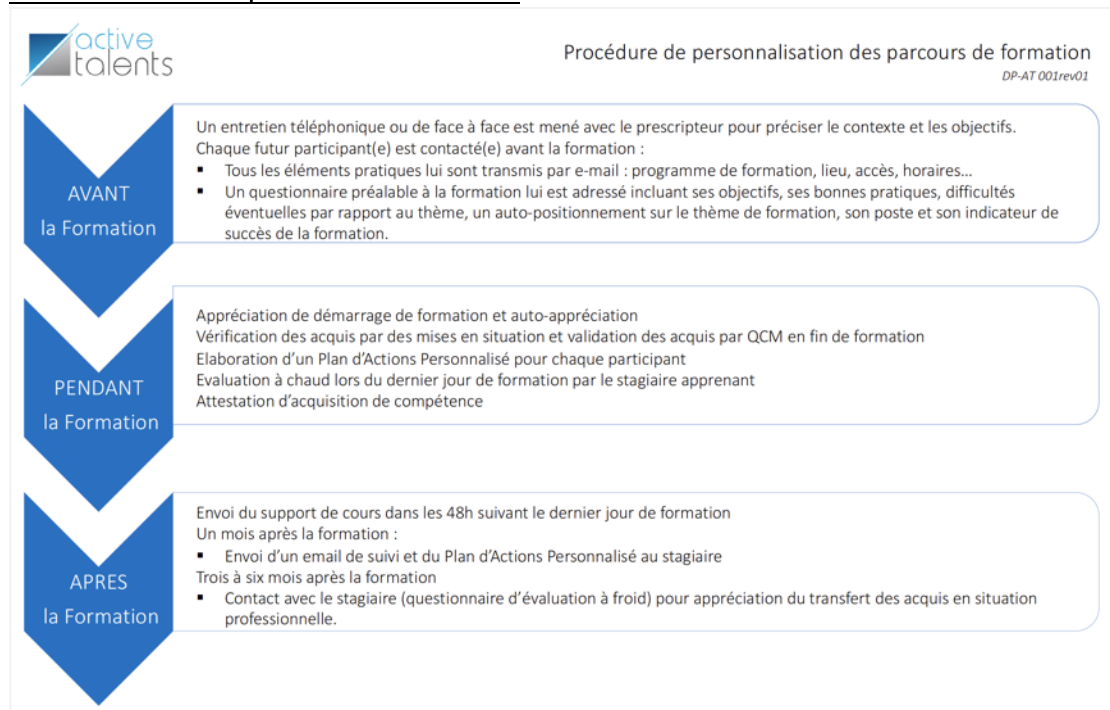
Spécialisée en management et efficacité professionnelle.

Coach professionnelle, certifiée « coaching orienté solution® » titre certifié RNCP Niveau 2.

Animatrice CODEV et facilitation en intelligence collective

Formatrice diplômée en Psychologie Sociale titulaire du Master 1 et en Administration des Entreprises, titulaire du Master 2.

**Personnalisation du parcours de formation :**



Les documents règlementaires sont disponibles en ligne sur le site [www.active-talents.com](http://www.active-talents.com)

Les conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap sont adaptées individuellement pour les formations interentreprises (location de salles accessibles aux PMR dans un hôtel niçois).

Merci de nous contacter [contact@active-talents.com](mailto:contact@active-talents.com)

**Fait à Nice, le 1<sup>er</sup> janvier 2020**

Contact : Patricia Dupuy

Référente pédagogique

Tél. : +33 (0)6 22 536 936

E-mail : [pdupuy@active-talents.com](mailto:pdupuy@active-talents.com)