

## Formation

# « Gestion du stress en entreprise »

**2 jours**



### Objectifs de la formation

Une formation pour identifier ses habitudes de réactions face au stress, gérer ses émotions et reprendre le contrôle en toute situation.

- Identifier ses schémas et ses habitudes de réactions face au stress.
- Savoir reconnaître les effets physiologiques et psychologiques du stress
- Maintenir un esprit sain, préserver son corps dans la durée - rester bien dans sa peau

### Tarifs

- **De 1 à 4 participants : 900 € HT par participant \***
- **Groupe de 5 à 12 participants : 3 200 € HT \***

*\*Hors frais de déplacement, repas, location de salle.*

### Méthodes pédagogiques et moyens techniques

#### Méthodes pédagogiques

La formation sera dispensée en présentiel (inter ou intra-entreprise) ou en visioconférence. Certains ateliers demanderont une phase de travail en autonomie en amont (questionnaires).

**Essentiellement pratiques**, les méthodes pédagogiques reposent les principes suivants :

- Classes inversées ;
- Maïeutique via des partages d'expériences et des exercices d'intelligence collective ;
- Mises en situation et études de cas ;
- Bases présentées de manière magistrale illustrées ;
- Feedback du formateur et du groupe.

## Moyens techniques

Pour les travaux en amont, chaque stagiaire disposera des documents nécessaires à la réalisation des questionnaires (pièces jointes ou lien) par envoi de mail.

L'ensemble des documents et évaluations en relation avec la formation (support, bibliographie, activités...) seront mis à sa disposition par le formateur en fin d'atelier par envoi de mail.

L'entreprise mettra à disposition le lieu et sera en charge de l'organisation de l'évènement pour les ateliers en présentiel.

L'outil Microsoft Teams sera utilisé pour les ateliers en distanciel.

## Caractéristiques des ateliers

### Inter ou intra entreprise

- **Public** : tout public
- **Nombre de participants** : 10 participants maximum par atelier.
- **Durée** : 2 jours de 7,5 heures.
- **Prérequis** : aucun.
- **Dispositif non certifiant**
- **Lieu** : En présentiel ou en visioconférence (Teams)

Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter. Vous pouvez nous contacter au 03.68.38.98.98.

**Dispositif d'appréciation des résultats** : Le formateur évaluera l'acquisition des compétences durant les activités par des questionnaires et des mises en situation.

**Dispositif de suivi** : feuilles d'émargement.

**Equipe pédagogique** : Animation et responsables pédagogiques : Emmanuel Novice et Yannick Delmont.

## Mode de financement

Plan de formation de l'entreprise, prise en charge OPCO possible. Ne peut être financé dans le cadre du CPF.