

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 06 18 72 45 77.

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.

Mode de financement

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