



DUREE : 1 journée soit 7 heures

DATES : à définir

LIEU : à définir

Objectifs :

-Comprendre les mécanismes du stress et se les approprier

Développer un bonne stratégie face au stress

- Travailler sa posture afin de repérer ses propres facteurs de stress

Maîtriser divers outils dans la gestion du stress et des émotions réactionnelles à celui -ci

Public :

Tous types de public

Prérequis :

Pas de prérequis

Délais et modalités d'accès

Nos formations sont réalisées sur mesure. Nous programmerons les dates en fonctions de vos contraintes et de nos disponibilités

Dispositifs spécifiques d'accueil des stagiaires

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

Formatrice :

Mme Anne-Caroline Vivet Dirigeante
Access Horizon 23 Bis Val de Touraine
13770 Venelles
tél :06 10 07 01 89
mail :acv.accesshorizon@gmail.com

10- Comprendre le stress pour mieux l'appréhender

Qu'est ce que le stress?

Notions et définition

Les 3 phases du syndrome général d'adaptation au stress

Stress et phénomène de mode ou problème lié à notre époque

Bon stress ? Mauvais stress

Mécanisme psychologiques face au stress

Le coping

Les différents types de stratégie face au stress

Stratégie centrée sur le problème

Stratégie centrée sur l'émotion

-Manifestations physiques du stress

-Risque de pathologies et de chronicisation du stress

Par une posture : la connaissance de soi

- Mes relations aux autres

- Qui suis je ?

- Ma confiance en moi

- Ma sensibilité

- L'image que j'ai de moi

- Mes capacités de communication

- Suis je une personne assertive

-L'assertivité et stress

-Comment je fais face à des situations difficiles

- Affirmation de soi dans le respect d'autrui

Comment entretenir des relations positives orientées vers l'entente et la coopération

Quelle est votre attitude face au stress ?

- Agressif ?

- Passif ?

- Manipulateur ?

- Assertif ?

Divers outils pour mieux appréhender son Stress

- La communication

- La gestion du temps

- La gestion des priorités

Le Stress et le changement

- Stress et Les différents changements de vie

- Le super héros ça n'existe que dans les bandes dessinées

- Prendre soin de soi

Moyens et méthodes :

Cette action de formation repose sur

Des apports théoriques sur le processus

Des cas pratiques

Exercices d'application tirés de situations professionnelles rencontrées par les participants, jeux de rôle sur les situations professionnelles,

Évaluation à l'issue de la session pour mise en action sur le terrain

Suivi et évaluation : L'évaluation de la qualité de formation se fera tout au long de la formation par des exercices de mise en pratique liés directement aux différents thèmes abordés durant la formation.

Une feuille d'évaluation de compétences est remise à chaque stagiaire leur permettant d'évaluer leurs acquis.

Une deuxième évaluation permet d'évaluer les modalités pédagogiques et le contenu de la formation, de mesurer le degré de satisfaction à chaud du stagiaire pour adapter les formations suivantes aux besoins spécifiques des participants

Une attestation est délivrée en fin de formation

Equipe pédagogique

La formation est assurée par Anne Caroline Vivet, formatrice et coach, spécialiste de la transition professionnelle en entreprise et de particuliers.