

FORMATION – COMMENT GÉRER SON STRESS ?

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Reconnaître les signes de stress chez soi et chez les autres
- Comprendre et identifier les situations stressantes et leurs causes
- Agir sur le stress : se relaxer pour se ressourcer, mieux organiser son temps, savoir gérer les situations tendues et conflictuelles, développer des relations assertives.



1 JOURNÉE



TOUT PUBLIC



PRÉSENTIEL, DISTANCIEL OU MIXTE
12 STAGIAIRES MAXIMUM



CONTACTEZ-NOUS POUR SÉLECTIONNER DES
DATES DE FORMATION



FORMAT CLASSIQUE :
1 COMÉDIEN FORMATEUR, SAYNÈTES EN VIDÉO,
JUSQU'À 3 MISES EN SITUATION.

2200 EUROS



FORMAT PREMIUM :
2 COMÉDIENS FORMATEURS, SAYNÈTES JOUÉES
EN LIVRE, JUSQU'À 5 MISES EN SITUATION.

3600 EUROS



AUCUN PRÉREQUIS N'EST DEMANDÉ POUR
PARTICIPER À CETTE FORMATION

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Saynètes
- Vidéos
- Apports théoriques et pratiques
- Mises en situation
- Echanges interactifs
- Présentation Powerpoint
- Plateforme LMS

*Les moyens et supports mobilisés sont
employés en fonction des besoins identifiés
lors du questionnaire de positionnement.*

*Nos formateurs sont des experts de la
thématique et reconnus dans le métier :
consultez leur profil dans notre CVthèque
accessible en ligne.*

Certification non concernée

CONTENU DE LA FORMATION

AXE 1

Apprendre à gérer son stress, reconnaître ses besoins et ceux des autres

Saynète : « Moi je ne stresse jamais ! »

- Identifier les causes, manifestations et mécanismes du stress
- Comprendre les causes externes ou personnelles

Temps interactif

Exercices de gestion du stress

AXE 2

Agir sur soi-même

Identifier et réguler ses propres émotions et celles de son interlocuteur : brainstorming

Savoir utiliser et capitaliser sur le langage verbal et non verbal

Apports pédagogiques

- Messages internes, pensées stressantes
- Freins et forces des a priori dans la relation
- Relation gagnant-gagnant
- Impact du non-verbal
- Prise en compte des émotions

AXE 3

Agir sur sa relation à l'autre et développer ses capacités de communication

Jeux pédagogiques autour de l'écoute active et de l'assertivité

Focus : La confiance en soi, ça se travaille

Exercices pratiques

AXE 4

Gérer des situations particulières et mettre en pratique les outils de gestion du stress

Mises en situation :

- Savoir exprimer une critique, en restant constructif
- Dire non, tout en préservant la relation – à partir d'un scénario proposé par le formateur
- Dire non, tout en préservant la relation – à partir d'une situation relative au quotidien des participants

ACCOMPAGNEMENT POST FORMATION EN OPTION