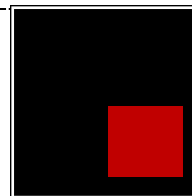


# Programme de formation

## « Apprendre à mieux gérer son stress »



### PRESENTATION

Surcharge de travail, course à la performance, manque d'autonomie ou de clarté dans les missions assignées... notre environnement professionnel est à lui seul générateur de stress. Les barrières individuelles ne sont pas égales face à ces situations stressantes à plus fortes raisons lorsqu'elles se chronicisent. Il est indispensable de mieux se connaître pour porter un regard nouveau sur soi et apprendre à améliorer sa gestion des contraintes extérieures.

### PUBLIC

Cette formation s'adresse à toute personne exposée à des situations de tension et de stress, en environnement professionnel.

### PRE-REQUIS

Pas de prérequis spécifique.

### PARTICIPANTS

- Minimum : 4
- Maximum : 10

### DUREE

2 jours (2 x 7 heures). En présentiel.

### TARIFS

990€ HT /jour net de taxe (frais annexes : nous contacter)

### MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Carré Formation s'engage à vous répondre dans les 48 heures suivant votre demande et à vous proposer une date d'intervention dans un délai maximum de 6 mois.

### OBJECTIFS

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Reconnaître la survenue des phénomènes émotionnels
- Analyser leur nature dominante en situation de tension
- Actionner de nouveaux leviers de changement et de renouveau

### PROGRAMME DE LA FORMATION

- D'où vient le problème ?
- Quelles sont les symptômes et les manifestations du stress ?
- Identifier et mieux comprendre les mécanismes d'alerte
- Analyser ses comportements réflexes en situation de stress
- Repérer et intégrer le langage de ses propres émotions
- Prendre appui sur ses ressources personnelles
- Se fixer un plan d'action et s'y tenir

## **MOYENS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES MIS EN ŒUVRE**

- Chaque participant se verra remettre un support de formation
- Pédagogie dynamique et pragmatique avec des mises en situation, des travaux en sous-groupes, des exercices d'application, des échanges de bonnes pratiques et des autodiagnostic.

## **ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Les formations se font sur les sites des établissements. Nous sommes néanmoins vigilants et sensibilisés aux enjeux de l'accès à l'apprentissage pour tous, en lien avec les partenaires référents.

## **MODALITES D'EVALUATION DE LA FORMATION**

### **Avant la formation :**

- Analyse des besoins et des pratiques existantes dans l'entreprise et le service demandeur
- Mise en place d'un questionnaire individuel pour cibler les attentes des participants
- Restitution d'un plan d'action de formation sur-mesure au donneur d'ordre

### **En début de formation :**

- Questionnaire de positionnement individuel afin d'identifier les compétences de départ

### **En fin de formation :**

- Evaluation finale sous forme de QCM pour mesurer le niveau d'acquisition pédagogique
- Bilan sous forme de tour de table pour mesurer le niveau de progression par rapport aux objectifs
- Enquête de satisfaction à chaud et à 90j pour valider le transfert des acquis en situation de travail

## **VALIDATION DE LA FORMATION**

Attestation individuelle de fin de stage mentionnant le résultat des acquis.

## **CONTACT**

Larbi CHERARA

06 80 94 47 85

[contact@carreformation.com](mailto:contact@carreformation.com)