

 <p>PÔLE SUD RH</p>	<h2 style="color: green;">GERER SON STRESS</h2>	<p>Siret OF : 510 482 144 00050 Numéro d'activité : 76310974431</p>	
 <p>Tout public Aucun prérequis</p>	 <p>Présentiel</p>	 <p>1600 € nets de taxe</p>	 <p>2 jours / 14 heures</p>

OBJECTIF PEDAGOGIQUES :

- Comprendre ce qu'est le stress
- Dresser son bilan personnel
- Développer des stratégies individuelles d'adaptation pour se renforcer
- Mieux contrôler la réaction de stress

CONTENU DE LA FORMATION :

JOUR 1 :

1. Comprendre ce qu'est le stress
 Quelques chiffres....
 Distinguer stress, peur et anxiété
 Définitions, modèles théoriques explicatifs du stress

2. Dresser son bilan personnel :
 Identifier ses facteurs de stress
 Identifier ses indicateurs de stress

JOUR 2 :

3. Développer des stratégies individuelles d'adaptation pour se renforcer
 Les stratégies intrapersonnelles
 Les modérateurs de stress
 Bien cerner l'importance de l'équilibre vie pro/vie perso
 Notions de motivation, implication et engagement
 Quelles actions pour maintenir l'équilibre
 L'affirmation de Soi
 Savoir dire non
 Emettre une demande
 Faire face à la pression du temps
 Faire face au changement



METHODE

- Support Power Point
- Questionnaires et exercices individuels
- Etude de vidéo



PROCESSUS D'ÉVALUATION

Processus de suivi de l'action :

Feuille d'émergence des stagiaires fournie pour chaque stagiaire

Evaluation de la Qualité :

Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation

Evaluation de l'apprentissage :

Participation à l'ensemble des séquences d'apprentissage

Quizz de démarrage et de fin de formation

FORMATEUR (TRICE) :

SAVONNET Sandrine

- Psychologue de formation initiale
- 20 ans d'expérience en recrutement, conseil RH, accompagnement individuel et collectif, coaching dirigeant
- 8 ans d'expérience en formation managériale, RH et aux Risques Psycho-Sociaux

EDOUARD Anaïs

- 5ans d'expérience en recrutement et 7ans en accompagnement individuel et collectif
- 4ans d'expérience en formation Qualité et 2ans en formation RH.

TARIFS

- 1600€ net de taxe la formation complète