

## Programme de la formation

---

### « Gestion du stress »

---

#### **ELEMENTS DE CONTEXTE**

Vous voulez mieux connaître les mécanismes du stress afin de pouvoir mieux le gérer.

#### **FINALITE DE LA FORMATION**

Connaître les mécanismes du stress, son fonctionnement et apprendre des outils pour y faire face afin d'être plus serein, disponible et efficace.

#### **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- Prendre conscience des mécanismes du stress
- Prendre conscience de son fonctionnement face au stress
- Être efficace dans sa gestion du stress
- Optimiser sa disponibilité cognitive et sa prise de décision
- Optimiser sa récupération

#### **PUBLIC VISE**

Tout public

#### **PRE-REQUIS**

Aucun

#### **DUREE**

7h00 réparties avec adaptation possible par demi-journée

#### **TYPE**

Formation en présentiel

#### **MODALITES ET MOYENS PEDAGOGIQUES**

##### **Méthodes pédagogiques :**

- Exposés théoriques
- Études de cas pratiques
- Ateliers et exercices interactifs
- Feedback et débriefing

##### **Moyens pédagogiques :**

- Support de formation (présentations, documents de référence).
- Vidéoprojecteur et tableau interactif pour les présentations.
- Outils de brainstorming et de travail collaboratif (post-it, paperboard, tableaux blancs).

**Intervenants :** Consultants experts en management et organisation du travail

### **EFFECTIF**

Pour les formations en intra : de 2 à 12 participants par jour

Pour les formations en inter : de 4 à 12 participants par jour

### **DATES DES SESSIONS**

Sessions établies selon la demande tout au long de l'année

### **TARIF**

A partir de 450€ TTC par jour et par personne. Pour les groupes importants, nous consulter.

### **MODALITES D'EVALUATION DE L'APPRECIATION DES STAGIAIRES**

Evaluation sous forme de quiz ; Questionnaire d'évaluation de la satisfaction remis à chaque stagiaire en fin de formation ; Par mail, à l'entreprise avec la facture, envoi d'un certificat de réalisation dans les 30 jours qui suivent la fin de formation ainsi qu'un questionnaire de satisfaction entreprise adressé à + ou – 12 mois, afin d'évaluer l'impact de la formation dans l'organisation en place ; un questionnaire de satisfaction auprès des financeurs une fois par an en fin d'année civile ou début de l'année suivante.

### **SANCTION DE LA FORMATION**

Une attestation de fin de formation est délivrée.

### **PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP**

Nous compensons le handicap en formation en apportant des réponses individualisées et adaptées afin de rendre la prestation de formation « accessible » aux personnes handicapées. Pour toute inscription de personnes en situation de handicap, il convient de nous prévenir de manière à étudier les éventuels aménagements. La référente handicap à contacter est : Madame Elodie ALEYRAC – 04 68 78 22 01 – [contact@carho.fr](mailto:contact@carho.fr)

### **CONTACTS ET INFORMATIONS**

Tél. : 04.68.78.22.01 ou mail : [contact@carho.fr](mailto:contact@carho.fr)

Elodie ALEYRAC : Responsable administrative, Assistante de direction

Caroline TRONC : Responsable pédagogique, Dirigeante de la SARL CARHO

### **MODALITES ET DELAIS D'ACCES (pour l'inscription)**

Formation en intra ou en inter. La formation pourra être dispensée dès lors que le recueil du besoin client aura pu être établi suite à un échange physique, téléphonique ou mail ou suite à un diagnostic RH préalablement établi et lorsque la convention de formation sera datée et signée par les deux parties. Selon les disponibilités de l'organisme de formation, l'inscription peut se faire jusqu'à 15 jours calendaires avant le démarrage de la formation.

## Programme détaillé

| Matin  | Après-midi  |
|--|---|
| <p><b>Prendre conscience des mécanismes du stress</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Relaxation</li><li>- Qu'est-ce que le stress ?</li><li>- Physiologie du stress</li></ul> <p><i>Auto-évaluation de son niveau de stress</i></p> <p><b>Prendre conscience de son fonctionnement face au stress</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Les différents types de stressseurs</li><li>- Rôles du cerveau</li></ul> <p><i>Identifier ses stressseurs, test des drivers, mise en pratique de l'outil "maîtrisable, non maîtrisable", atelier de réflexion sur les rôles du cerveau</i></p> <p><b>Être efficace dans sa gestion du stress</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gérer son stress, pourquoi, comment ?</li></ul> <p><i>Identification de ses précurseurs du stress, partage et échanges, réflexion sur l'utilisation des outils</i></p> | <p><b>Optimiser sa disponibilité cognitive et sa prise de décision</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Faciliter la prise de décision en situation de stress</li><li>- Mieux gérer son stress opérationnel</li><li>- Relaxation</li></ul> <p><i>Partage d'expérience</i></p> <p><b>Optimiser sa récupération</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Les bonnes pratiques</li></ul> <p><i>Interrogation orale</i></p> <p><b>Synthèse et évaluation de la formation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Retour sur les points clés de la formation</li></ul> <p><i>Évaluation des acquis et du déroulement de la formation (quiz, échanges)</i></p> <p><b>Questions/Réponses et clôture</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Temps dédié aux questions des participants.</li></ul> <p><i>Conclusion du formateur et échange final</i></p> |