

Objectif	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ A l'issue de la formation, le participant sera en mesure de décrire le stress, ses différents niveaux d'impact et ses compétences ; d'évaluer son niveau de stress ; de différencier sa typologie de rentrée sous stress ; et de choisir des outils adaptés pour sortir de sa zone de stress (parmi les outils proposés lors de la formation), afin de gagner en sérénité et en efficacité dans les différentes sphères de sa vie.</li> </ul>
Pré requis obligatoires	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aucun</li> </ul>
Dates	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nous consulter</li> </ul>
Durée totale indicative	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 7 heures 30</li> </ul>
Horaires	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Un jour en présentiel en inter-entreprises, de 9h à 12h et 13h à 17h30</li> </ul>
Participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Groupe de 4 à 8 personnes maximum.</li> </ul>
Public	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Toute personne souhaitant apprendre à mieux gérer son stress en milieu professionnel</li> </ul>
Délai d'inscription	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Inscription définitive : 15 jours avant le début de la formation</li> </ul>

Responsable Pédagogique	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Christophe CHAUSSARD</li> </ul>
-------------------------	--

#### Noms et Qualité des intervenants

Catherine CHABERT  
 Formatrice

Méthode pédagogique et organisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vidéoprojecteur</li> <li>➤ Tableaux pédagogiques</li> <li>➤ Paperboard</li> <li>➤ Document de référence à chaque participant</li> </ul>
-------------------------------------	--

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ➔ Le stress obligatoire ? Définition, origines, conséquences
- ➔ Les différents niveaux de stress
- ➔ Champ d'impacts grâce à l'agilité comportementale
- ➔ Les rentrées sous stress sous l'angle de la Process Communication
- ➔ La boîte à outils (propositions de techniques)

## Méthodologie

- Favorisation de la parole du participant (technique de « purge »)
- Alternance de travaux en sous-groupes et en individuel
- Favorisation de la prise de conscience de ses comportements, dans l'écoute, la bienveillance et le respect de l'individu
- Exercices et mise en pratique

## Evaluation

Cas pratique : analysez et évaluez votre stress personnel  
Cas pratique : mettre en pratique des techniques simples de relaxation