

## PROGRAMME DE FORMATION – *présentielle*

### GESTION DU STRESS & AFFIRMATION DE SOI

#### Objectifs de la formation

- ✓ Identifier et comprendre ses réactions personnelles au stress
- ✓ Faire le point sur ses facteurs de stress et croyances aggravantes
- ✓ Développer son affirmation de soi pour mieux faire face
- ✓ S'organiser au quotidien pour ne plus subir son emploi du temps

#### Public visé et prérequis

*Toute personne souffrant de stress professionnel. Cette formation est principalement destinée aux personnes désireuses d'améliorer leur vécu quotidien en matière de pénibilité ou de perception anxiogène.*

*Absence de prérequis. Tous publics.*

#### Contenu de la formation

##### *Formuler mon vécu en matière de stress*

- Mes propres souffrances et ma perception
- Autodiagnostic de mes causes de stress

##### *Comprendre le stress*

- Le mécanisme du stress
- Mes signaux personnels
- Mes capacités à faire face

##### *Echapper au piège du « coup » de stress*

- Anticiper le stress
- Apprendre à s'apaiser
- Techniques de respiration

##### *Ajuster son niveau général de stress*

- Ma réponse physiologique personnelle
- Les risques du sur-stress
- Utiliser le stress comme moteur
- Stress et hygiène de vie

##### *Développer son estime de soi*

- Auto-évaluation
- Adopter l'attitude positive
- Travailler l'attitude facilitante

#### Durée de la formation et modalités d'organisation

*Durée : 2 jours soit 14h*

*Horaires : de 9h à 12h 30 et de 13h 30 à 17h*

*Lieu : Avignon*

*Groupe : de 3 à 8 stagiaires*

#### Evaluation/sanction de la formation

*Evaluation à chaud des acquis de la formation*

*Evaluation de la satisfaction de la formation par les stagiaires*

*Attestation de fin de formation*

*Accompagnement et suivi :*

- *Créditmail pour échanger avec le formateur*
- *Entretien téléphonique environ 8 semaines après pour évaluation à froid*

#### Moyens & méthodes pédagogiques

*Autodiagnostic*

*Apports théoriques - Tests de perception et comportement personnel*

*Travail individuel - Etudes de cas pratiques des participants*

*Elaboration de Plan de Progrès Personnel par les participants*

*Classeur ou chemise pédagogique avec supports remise au stagiaire*

#### Qualité du ou des intervenants

*Thierry Honnons Consultant formateur, certifié ICPF & PSI, niveau expert en Management et Efficacité professionnelle*