



# APPRIVOISEZ VOTRE STRESS POUR GAGNER EN SÉRÉNITÉ

2 jours soit 14h - Présentiel



## OBJECTIFS :

- Définir la notion de stress
- Analyser son profil Process Communication et son comportement sous pression
- Identifier ses points de ressources face à une séquence de stress

## NOTRE PARTI PRIS :

Le stress, tout le monde en parle. Lorsque l'on creuse, on se rends compte que chaque personne a ses propres ressentis et surtout que les causes sont multiples. Au-delà des méthodes, nous proposons de prendre un temps pour définir et comprendre son propre stress et de le mettre en perspective avec son profil. Puis de s'attacher à trouver ses propres ressources personnelles.

## PRE-REQUIS :

Aucun

## PUBLIC :

A destination de tout collaborateur exposé au stress et souhaitant s'en protéger.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 05/03/2024

## CONTENU PÉDAGOGIQUE

### Définir le stress pour mieux comprendre son stress

- Partager les représentations individuelles sur le stress entre sphère professionnelle et personnelle
- Définir la notion de stress
- Recenser les manifestations et symptômes liés
- Différencier les 2 versants du stress dans sa perception

### PARTAGE D'EXPERIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

### Cerner son stress en lien avec son profil

- Identifier son profil de personnalité avec la Process Com ©
- Appréhender ses déclencheurs de stress et ses comportements associés
- Comprendre les 5 drivers et les messages contraignants en situation de stress
- Définir son antidote et messages positifs

### CAS PRATIQUE :

Réalisation d'un test de profil sur les drivers

### Comprendre ce qui se joue lors d'une séquence de stress

- Distinguer les 3 niveaux de stress
- Comprendre et réduire les effets du mécanisme d'échec
- Prendre conscience et évaluer son niveau de stress actuel

### CAS PRATIQUE :

Evaluation de son niveau de stress

### Se (re)mobiliser lors d'une séquence de stress

- Recenser les leviers de gestion du stress
- Réguler ses blocages émotionnels pour identifier ses peurs et ses besoins
- Expérimenter des outils de respiration pour récupérer physiquement et émotionnellement
- Identifier ses ressources avec la méthode des 5R

### ATELIERS PRATIQUES :

Intelligence émotionnelle et cohérence cardiaque

### PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Autodiagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action - engagements.

# INFORMATIONS GENERALES

Valables pour chacune des formations présentes dans ce catalogue



## MODALITÉS D'ÉVALUATION

### Avant la formation :

Un diagnostic pré-formation est réalisé par téléphone pour évaluer les besoins/objectifs et prendre des informations concernant le contexte projet/entreprise/service. Un compte-rendu est remis pour prise de décision.

### Pendant la formation :

Evaluation des acquis par le formateur tout au long de la formation lors des ateliers.

Attestation de fin de stage individuelle et rapport animateur global, les 2 avec évaluation des acquis par le formateur.



## MÉTHODES D'ANIMATION

Le formateur anime avec une alternance d'apports théoriques et d'ateliers (équilibre minimal de 60-40 %) à l'aide de pédagogies actives (intelligence collective, ludopédagogie). Formateur/consultant expérimenté.



## MOYENS MATÉRIELS ET TECHNIQUES

La salle sera équipée d'un vidéo projecteur, d'un tableau blanc et/ou d'un paperboard. Nous utilisons du matériel de ludopédagogie : cartes de photolangage, matériel créatif, jeux, etc.



## SUIVI POST-FORMATION

En fin de formation, le formateur transmet aux stagiaires le(s) support(s) utilisé(s) (slides PowerPoint, photos des paperboard...) et/ou un livre ressource selon le thème étudié.



## HORAIRES

Les formations sont organisées par défaut sur les horaires suivants : 9h-12h30 / 13h30-17h. Dans le cadre d'une session collective, les horaires ne peuvent pas être modifiés.



## ASSIDUITÉ

Feuille de présence signée par demi-journée par le stagiaire et le formateur.



## SATISFACTION

Questionnaire de satisfaction en fin de formation.



## MODALITÉS D'INSCRIPTION

### Dans le cadre d'un financement

**employeur** : inscription possible jusqu'à la veille de la formation, sous réserve de places disponibles et de validation des objectifs, en nous contactant au 03 88 26 26 66 ou par mail : [bienvenue@singular-is-future.com](mailto:bienvenue@singular-is-future.com).



## ACCESSIBILITÉ

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Merci de nous contacter directement afin d'étudier ensemble votre contexte : 03 88 26 26 66.



En cas de question(s) : contactez nos équipes au **03 88 26 26 66**  
ou par mail [bienvenue@singular-is-future.com](mailto:bienvenue@singular-is-future.com)