

Comprendre et agir sur son stress

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant agir sur les origines et les effets de son stress.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Accompagnement individuel ou en groupe / Pédagogie Active
Power-point, paper-board, vidéos
Brainstorming, partage d'expériences, mises en situation, quizz, outils pratiques

COÛT

INTRA : 1 560 € H.T / session
(390€/pers. pour un groupe de 4)
INTER : 1 960 € H.T / session
(490€/pers. pour un groupe de 4)

EFFECTIF PAR SESSION

Formation individuelle
Groupes : 2 pers. min - 8 pers. max

LIEUX

Région Alsace / À distance

DATE

À convenir

HORAIRES

9h-12h30 / 13h30-17h

DURÉE

7H (1 jour)

OBJECTIF OPÉRATIONNEL

Réduire les effets nuisibles de son stress pour davantage de sérénité au quotidien.

OBJECTIFS DE FIN DE FORMATION

- ✓ Comprendre le rôle et les conséquences du stress
- ✓ Identifier les causes racines de son stress
- ✓ Prévenir l'apparition du stress par des outils de relaxation
- ✓ Expérimenter la communication non violente (CNV) pour verbaliser ses émotions et exprimer ses besoins
- ✓ Prioriser ses tâches et planifier pour gagner en sérénité
- ✓ Découvrir des outils de développement personnel pour accroître son bien-être

1. RÔLE ET CONSÉQUENCES DU STRESS

Définir l'origine et le rôle du stress
Percevoir les effets négatifs et les conséquences du stress à court-terme et à long-terme
Exprimer ses difficultés dans la gestion de son stress

2. PRÉVENIR L'APPARITION DU STRESS

Identifier les causes de stress et situations qui le provoquent
Utiliser des outils de relaxation : sophrologie, cohérence cardiaque, méditation de pleine conscience, visualisation et ancrage

3. COMMUNIQUER : METTRE DES MOTS SUR LES MAUX

Exprimer ses besoins et fixer des limites
Découvrir les principes et avantages de la communication non violente (CNV)
Décrire et verbaliser ses émotions
Expérimenter la CNV (Communication Non Violente) pour exprimer ses besoins et priorités

TRANS'FORM by H

MATÉRIEL UTILE

Ordinateur portable, Connexion internet, Application Zoom / Teams (si distanciel)

MODALITÉS D'ÉVALUATION EN AMONT

Recueil des attentes des stagiaires
Pré-diagnostic

MODALITÉS D'ÉVALUATION EN AVAL

Fiche d'acquisition des compétences
Questionnaire de fin de formation
Attestation de formation

INTERVENANTS

Hélène HEYD, formatrice diplômée (12 ans d'expérience en transport & logistique dans l'industrie, incluant gestion de projet et management)

ÉVALUATION

Des QCM et mises en situation permettront d'évaluer les acquis en cours de formation

ADAPTATION HANDICAP

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

CONTACT

06.83.77.97.97

contact@transformbyh.com

4. ORGANISATION ET GESTION DU STRESS

Utiliser des outils de priorisation (Pareto, Matrice d'Eisenhower)
Programmer ses actions à court/moyen terme
Construire une TO DO LIST pertinente
Structurer sa journée-type en blocs temps
Utiliser des applications et outils utiles

5. EXPÉRIMENTER DES OUTILS POUR ACCROÎTRE SON BIEN-ÊTRE ET SON ESTIME DE SOI

Réaliser une fresque artistique pour prendre du recul
Ecrire une « happy list » (5 souhaits personnels, 5 fiertés, 5 affirmations positives)
Tenir un carnet de gratitudes et/ou de progrès

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- ✓ Recommandations de lectures
- ✓ La Boîte à outils de la gestion du stress

