

## GESTION DU STRESS

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- D'identifier les sources de stress
- Comprendre l'impact du stress face à la performance
- Les différents mécanismes de la gestion du stress
- Maîtriser La gestion du temps dans la gestion du stress
- Adapter leurs communications face au stress

### CONTENU

#### AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

#### **MATIN**

- Introduction au stress : définition, causes et conséquences du stress sur la santé et le bien-être. Les quatre grands axes du manager
- Identification des sources de stress : identifier les facteurs qui génèrent du stress dans sa vie professionnelle et personnelle.
- Impact du stress sur les performances : comprendre comment le stress peut influencer la productivité et la qualité du travail.

#### **APRES-MIDI**

- Les mécanismes de gestion du stress : techniques de relaxation, respiration profonde, visualisation.
- Stratégies de gestion du temps : planification, priorisation, délégation des tâches.
- Techniques de communication efficace : assertivité, écoute active, expression de ses besoins et de ses limites.

### Méthodologie

- Jeux de rôle autour de différents entretiens
- Mise en pratique des apports conceptuels
- Présentations théoriques : exposés sur les concepts clés de la gestion du stress.
- Exercices pratiques : mise en pratique des techniques de relaxation, de gestion du temps et de communication.
- Étude de cas : analyse de situations stressantes et recherche de solutions adaptées.
- Partage d'expériences : échanges entre les participants sur leurs expériences personnelles en matière de gestion du stress.

**Raison Sociale : Correc Formation - SIRET: 524 519 659 00055 - Code APE : 85.59A –  
N° déclaration d'activité: 75 64 05521 64**

**5, rue port de Castets 64100 Bayonne 06.40.39.15.13 [correc.formation@gmail.com](mailto:correc.formation@gmail.com)**

**Du lundi au Vendredi de 9h à 18h**

Responsable Pédagogique : Vincent JEANNIN

## FIN DE LA FORMATION

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.

## PREREQUIS

Aucun

## PUBLIC VISE

- Toute personne désirant découvrir comment gérer son stress
- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à et de 18h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.

## DUREE

- 7 heures

## PEDAGOGIE

- Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

## Suivi de l'exécution :

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

## Appréciation des résultats :

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

**Raison Sociale : Correc Formation - SIRET: 524 519 659 00055 - Code APE : 85.59A –  
N° déclaration d'activité: 75 64 05521 64  
5, rue port de Castets 64100 Bayonne 06.40.39.15.13 [correc.formation@gmail.com](mailto:correc.formation@gmail.com)**

**Du lundi au Vendredi de 9h à 18h**

Responsable Pédagogique : Vincent JEANNIN

## Moyens et supports pédagogiques :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Retours d'expériences
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules,
- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

## Modalités d'évaluation et de suivi :

- Grille d'évaluation (test de positionnement)
- Entretien téléphonique avec le formateur avant la formation
- Travaux pratiques
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence (webinar), téléphone et mail
- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

## Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M. Vincent JEANNIN Téléphone : 06.40.39.15.13
- Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire

**Raison Sociale : Correc Formation - SIRET: 524 519 659 00055 - Code APE : 85.59A –  
N° déclaration d'activité: 75 64 05521 64  
5, rue port de Castets 64100 Bayonne 06.40.39.15.13 [correc.formation@gmail.com](mailto:correc.formation@gmail.com)**

**Du lundi au Vendredi de 9h à 18h**  
Responsable Pédagogique : Vincent JEANNIN