

FORMATION « Gestion du stress »

Se mobiliser face à la pression

DATE : 6 avril 2020 – 20 novembre 2020

HORAIRES : 9h-12h30 ; 14h-17h30

Participants : Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du stress

Nombre de participants : Groupe de 8 personnes maximum

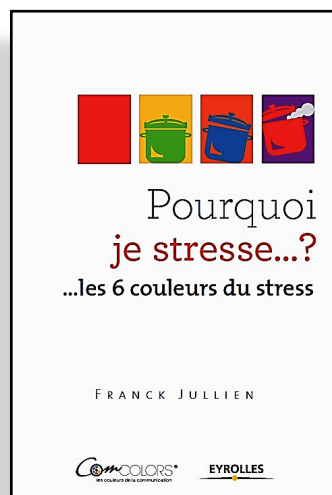
Prérequis : Aucun

Durée : 1 jour soit 7 heures

Lieu : 22 rue Saint Antoine, 91150 Etampes

Pourquoi stressons-nous ? Quels sont les facteurs ou les personnes qui déclenchent notre stress ? Si nous sommes tous vulnérables au stress, nous vivons différemment ses manifestations et serons plus sensibles à certains contextes qu'à d'autres.

Participer à cette formation, c'est comprendre son fonctionnement pour faire baisser la pression face aux situations stressantes.



ET AUSSI ...

Cette formation haut de gamme s'appuie sur les témoignages des participants. Grâce à la synergie du groupe et à l'animateur, vous trouverez des solutions personnalisées à appliquer immédiatement.

Lors de la formation, le livre « Pourquoi je stresse ... ? » et le module e-learning, gagnant du e-learning awards en 2012, vous sont offerts. Ils vous apporteront davantage d'informations sur le stress et vous permettront d'aller encore plus loin.

<http://www.comcolorspartners.com> email : contact@comcolorspartners.com

Siège social : 16 rue Louis Moreau 91150 Etampes

Téléphone : 01 69 23 39 19

SAS au capital de 7622€ - RCS EVRY B 420 043 788 - APE 8959A – SIRET N° 420 043 788 0041

ORGANISME DE FORMATION 11910603291 Ne vaut pas agrément de l'Etat

Objectifs :

- ✓ Identifier ses principales **sources de stress** et leur **fonctionnement**
- ✓ Appréhender les différentes **perceptions** d'une situation et l'**effet produit** selon les personnalités : motivation, indifférence, stress
- ✓ Analyser les **comportements** en situation de stress
- ✓ Connaître ses **points forts** et les **axes d'amélioration** permettant d'atténuer l'impact de certaines situations stressantes

Contenu :

- ✓ **Soi face au stress**
 - Identifier nos « stressseurs » et **caractériser nos réactions** spécifiques au stress
 - Lien entre **les types de personnalité** et les facteurs stressants
 - Evaluer son niveau de stress actuel
- ✓ **Aller vers le « mieux-être »**
 - Gérer le stress professionnel
 - **S'affirmer** face à des situations stressantes : gérer les comportements difficiles, savoir dire non, exprimer positivement son désaccord
 - Apprendre à se détendre, savoir **lâcher prise**

Méthodes pédagogiques :

- ✓ Module e-learning préalable à la formation
- ✓ Questionnaire individuel : auto-perception de son stress
- ✓ **Cas concrets** apportés par les stagiaires
- ✓ Apports théoriques sur les processus contribuant au stress et les facteurs susceptibles de l'atténuer
- ✓ Animations d'**ateliers** en petits groupes, échanges et discussion

Modalités d'évaluation: Evaluation à chaud et à froid (6 mois après la fin de la formation)

INCLUS :

- ✓ Matériels pédagogiques (accès au module e-learning pendant 3 mois, documents pédagogiques, livre)
- ✓ Frais de réception
- ✓ Convention de formation sur demande

Chaque participant s'organise pour le déjeuner.

<http://www.comcolorspartners.com> email : contact@comcolorspartners.com

Siège social : 16 rue Louis Moreau 91150 Etampes

Téléphone : 01 69 23 39 19

SAS au capital de 7622€ - RCS EVRY B 420 043 788 - APE 8959A – SIRET N° 420 043 788 0041
ORGANISME DE FORMATION 11910603291 Ne vaut pas agrément de l'Etat



BULLETIN D'INSCRIPTION

S'inscrit au séminaire **GESTION DU STRESS**

le 6 avril 2020*

le 20 novembre 2020*

La formation se déroule au 22 rue Saint Antoine, 91150 Etampes. Cette salle est accessible aux personnes en situation de handicap

Coordonnées du participant

NOM : PRENOM :

Tel E-mail

Coordonnées de la société

Raison sociale :

Adresse

Code postal Ville

Représentée par Madame/Monsieur

Tel E-mail

Fait à Le

Signature et cachet :

* **Coût du séminaire** : 645€ HT soit 745€ TTC.

Modalité de règlement : 50% à l'inscription, solde en fin de stage

<http://www.comcolorspartners.com> email : contact@comcolorspartners.com

Siège social : 16 rue Louis Moreau 91150 Etampes

Téléphone : 01 69 23 39 19

SAS au capital de 7622€ - RCS EVRY B 420 043 788 - APE 8959A – SIRET N° 420 043 788 0041

ORGANISME DE FORMATION 11910603291 Ne vaut pas agrément de l'Etat