

## FORMATION « Gestion du stress »

### Se mobiliser face à la pression

DATE : 4 mai 2021 – 19 novembre 2021

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

Participants : Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du stress

Nombre de participants : Groupe de 8 personnes maximum

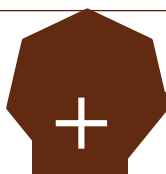
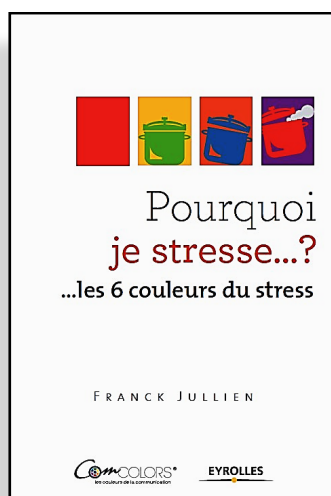
Prérequis: Aucun

Durée : 1 jour soit 7 heures

Lieu : 149 avenue du Maine 75014 Paris

*Pourquoi stressons-nous ? Quels sont les facteurs ou les personnes qui déclenchent notre stress ? Si nous sommes tous vulnérables au stress, nous vivrons 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@comcolors.com](mailto:contact@comcolors.com)

Siège social : 149 avenue du Maine 75014 PARIS

Téléphone : 01 69 23 39 19

SAS au capital de 7622€ - RCS EVRY B 420 043 788 - APE 8959A – SIRET N° 420 043 788 0082

ORGANISME DE FORMATION 11910603291 Ne vaut pas agrément de l'Etat MAJ Jul 21

### 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@comcolors.com](mailto:contact@comcolors.com)

Siège social : 149 avenue du Maine 75014 PARIS

Téléphone : 01 69 23 39 19

SAS au capital de 7622€ - RCS EVRY B 420 043 788 - APE 8959A – SIRET N° 420 043 788 0082  
ORGANISME DE FORMATION 11910603291 Ne vaut pas agrément de l'Etat MAJ Jul 21

## BULLETIN D'INSCRIPTION

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

le 4 mai 2021 \*

le 19 novembre 2021 \*

*La formation se déroule au 149 avenue de Maine 75014 Paris. 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@comcolors.com](mailto:contact@comcolors.com)

Siège social : 149 avenue de Maine 75014 PARIS

Téléphone : 01 69 23 39 19

SAS au capital de 7622€ - RCS EVRY B 420 043 788 - APE 8959A – SIRET N° 420 043 788 0082

ORGANISME DE FORMATION 11910603291 Ne vaut pas agrément de l'Etat MAJ Juil 21