

Formation « Gestion du stress »

Se mobiliser face à la pression

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.

Renseignements /
inscriptions :
01 69 23 39 19
contact@comcolors.com
www.comcolors.com

LIEU : Maison de la Nouvelle Aquitaine
21 rue des pyramides 75001 Paris

SESSIONS :

- 24 mai 2022
- 15 novembre 2022

NOMBRE D'HEURES : 7h, soit 1 journée

HORAIRE : 9h30-18h

DÉLAI D'ACCÈS : Inscriptions possibles jusqu'à 8 jours avant le démarrage de la formation

MODALITÉS D'ACCÈS : Inscriptions par email ou par téléphone

Public :

Profil : Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du stress

Prérequis : Aucun

Nombre de participants : 8 personnes maximum

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Oui après étude du dossier par le référent handicap.

Objectifs de la formation :

- 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

Formation « Gestion du stress »

Se mobiliser face à la pression

Contenu de la formation :

Soi face au stress :

- Identifier nos « stressseurs » et caractériser nos réactions spécifiques au stress
- Lien entre les types de personnalité et les facteurs stressants
- Évaluer 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

Modalités 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 :

- Auto-évaluation en début et fin de la formation des objectifs de celle-ci
- Évaluation à chaud et à froid (6 mois après la formation)

Inclus :

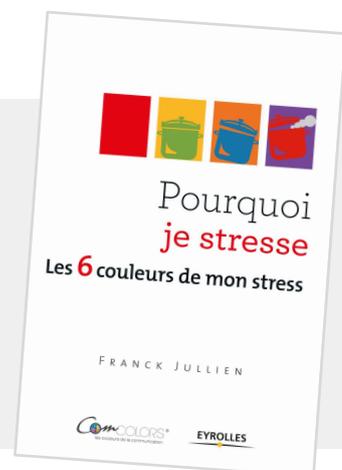
- Matériels pédagogiques (accès au module e-learning pendant 3 mois, documents pédagogiques, livre)
- Frais de réception
- Convention de formation sur demande

Chaque participant s'organise pour le déjeuner.

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.



BULLETIN D'INSCRIPTION

À la formation « Gestion du stress »

- Session du 24 mai 2022
 Session du 15 novembre 2022

Coordonnées du participant

NOM : PRÉNOM :
Tél : E-mail :
Adresse :
Code postal : Ville :
Pays :

Coordonnées de la société

Raison sociale :
Adresse :
Code postal : Ville :
Pays :
Représentée par Madame/Monsieur :
Tél : E-mail :

Fait à Le/...../.....

Signature et cachet :

Tarifs

645 euros HT soit 745 euros TTC

Modalités de règlement

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