

PROGRAMME DE FORMATION

INTITULE DE LA FORMATION :

Formation Gestion du Stress

PUBLIC CONCERNE :

Tout public

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DE LA FORMATION :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les principaux mécanismes du stress en situation professionnelle.
- Déterminer les facteurs déclenchant son propre stress.
- Gérer les situations de stress et de tension
- Pratiquer les techniques de respiration et de relaxation
- Apprendre à accueillir les émotions des autres
- Comprendre les jeux psychologiques qui se jouent dans l'entreprise et en dehors

PRE-REQUIS

Aucun prérequis spécifique

PROGRAMME :

Matin

Origine et définition

- Qu'est-ce que le stress ?
- D'où vient-il ?
- Comment se manifeste-t-il ?
- Quels sont les aspects positifs du stress ?

Mieux gérer son stress et ses émotions pour rester assertif

- Identifier les émotions
- Comprendre le rôle des émotions
- Exprimer les émotions
- Réguler ses émotions
- Utiliser les émotions

Après-midi

Identifier les facteurs de stress et comment y remédier

Utiliser l'intelligence émotionnelle

- Prendre des décisions sous forte contrainte émotionnelle
- Savoir identifier les émotions chez les autres et les accueillir
- Dénouer des situations bloquées

Comprendre les jeux psychologiques pour communiquer de manière assertive

- PAE (Parent Adulte Enfant)
- Triangle dramatique ou de Karpman
- Instauration de bonnes relations avec le mode Adulte
- Les 3P (Protection, Permission, Puissance)
- Les positions de vie
- Explorer différents points de vue avec les positions de perception (1ère, 2ème et Meta)

Mise en pratique

- Exercice de mise en pratique en fonction de certaines situations et en fonction des situations rencontrées par les stagiaires

METHODES, ANIMATIONS ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports méthodologiques et exercices de mise en situation à partir de cas concrets
- Exercices, études de cas, jeux de rôles et ateliers pratiques
- Partage permettant une interactivité entre les participants
- Remise d'un livret de stage électronique

SUIVI ET EVALUATION

- Un recueil est réalisé en début de formation
- Le formateur suit les stagiaires tout au long de la formation et s'assure de l'avancée des acquis à chaque étape intermédiaire. Un « quizz » de fin de formation permettra de valider la prise en mains des outils proposés. Les compétences, orientées principalement sur le savoir être, seront évalués au cours des exercices pratiques.
- Une feuille d'émargement est signée par chaque stagiaire et par le formateur, pour chaque demi-journée de formation suivie
- Une fiche d'évaluation de la formation sera remplie par chaque participant, à la fin du programme, pour évaluer les contenus, la pédagogie et les conditions d'apprentissage.
- Une attestation de formation est remise au stagiaire et un certificat de réalisation est produit pour les donneurs d'ordre.

EQUIPE PEDAGOGIQUE :

Olivier Christol : Coach Formateur Facilitateur

Dans ses missions de conseil, d'accompagnement et de formation, Olivier Christol apporte aux entreprises, aux managers/dirigeants/entrepreneurs les techniques de communication et le leadership pour développer les compétences managériales.

Après 20 ans d'expérience en entreprise en tant Manager, Olivier Christol s'est spécialisé dans le coaching de dirigeants et d'équipe et sur toutes les techniques de communication et de management permettant de favoriser le développement des entreprises. Il est aujourd'hui Formateur & Consultant coach certifié en PNL et en Intelligence Collective. Il est aussi certifié à la méthode ENSIZE.

MODALITES

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4 - 12

DUREE : 1 jour soit 7 heures

DELAI D'ACCES : 1 mois

LIEU :

- Si en intra : sur site
- Si en inter : location de salle de formation (accessible aux personnes de handicap)

TARIF INTER : 500 € HT / personne

TARIF INTRA : sur devis

DEMANDE DE RENSEIGNEMENT :

Contactez Olivier Christol au 07 82 29 92 82 ou par email à olivier.christol@maieutikandco.com

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES :

Nous vous informons que nous apportons une approche attentive pour les personnes en situation de handicap. Pour toute situation particulière, n'hésitez pas à nous contacter.