



MES DROITS ET CONSEILS  
CONSEIL, ACCOMPAGNEMENT, COACHING

## PROGRAMME DE FORMATION : GESTION DU STRESS

Durée de l'e-learning : 21 heures + 3 heures d'accompagnement avec un formateur

Accès à la plateforme 24h / 24 h

### PUBLIC VISE

Tous les publics

### PREREQUIS

Aucun

### DUREE

Durée totale : 24 heures :

- 21 heures la partie en FOAD
- 3 heures sous la forme de webinars en individuelle ou collective à distance, via Zoom

### MODALITES ET DELAIS D'ACCES

- Formation e-learning + webinar participatif
- Inscription à réaliser 15 jours minimum avant le démarrage de la formation, via le site, par téléphone ou par mail

### DATES OU PÉRIODE

A définir

### HORAIRES

La partie e-learning est accessible 7/7 et 24h/24h.

Le monitoring et l'assistance pédagogique sont disponibles du lundi au vendredi de 9H à 17H.



Les accompagnements individuels seront à programmer avec le formateur du lundi au vendredi entre 9H et 17H.

## LIEU

Formation Ouverte A Distance accessible 7j/7 et 24H/24 à partir d'une plateforme conçue spécialement pour le e-learning.

Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter. Vous pouvez nous contacter au 06 58 98 88 81.

## ACCESSIBILITE POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Si vous avez des besoins spécifiques, notre référente handicap se tient à votre disposition afin de vous proposer un aménagement adapté à votre situation durant votre accompagnement.

## OBJECTIFS ET COMPETENCES VISEES

Cette formation a été conçue pour permettre à tous de s'approprier différentes techniques simples de relaxation, de respiration et de communication afin de développer son efficacité personnelle et professionnelle.

Chaque module contient une vidéo explicative et des exercices et entraînement à pratiquer à tout moment.

## CONTENU - DEROULEMENT

### Descriptif du contenu de la formation :

#### **Gestion du stress :**

- Définition du stress
- Les mécanismes du stress au travail
- Les agents stresseurs
- L'approche cognitive et sophrologique du stress
- Mise en œuvre d'exercice à pratique soi-même : étirements corporels, exercices de respiration, exercice de cohérence cardiaque

#### **Gestion des émotions :**



- Connaître et apprivoiser ses émotions
- Le lâcher prise

### **Développer ses ressources pour plus de sérénité et d'efficacité :**

- Travailler en équipe
- Développer ses capacités
- Apports de la sophrologie : projection sophronique des capacités (PSC), sophro acceptation progressive (SAP)

### **Se connaître : ses besoins, ses valeurs, ses qualités et faiblesses :**

- Devenir soi même
- L'intériorisation
- Retrouver son axe

### **Renforcer la confiance en soi :**

- Confiance en soi
- Estime de soi
- Ancrage au sol
- La prise de risque

### **Savoir prendre du recul / Résoudre un conflit/ DESC :**

- Présentation de la technique du DESC
- Techniques de résolution de conflits

## **MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION**

- QCM/Quizz
- Travaux pratiques
- Grille d'évaluation
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence (webinar), téléphone et mail

## **MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS**

### **Suivi de l'exécution :**

- Attestation d'assiduité mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.
- Relevé de connexions, signé par un représentant de l'organisme de formation.



- Attestation de réalisation des unités, signée par un représentant de l'organisme de formation, détaillant les travaux finalisés en cohérence avec le programme de 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

## **MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS**

### **Modalités pédagogiques :**

- Évaluation 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
- Accès individualisé grâce à 1 login et 1 mot de passe par apprenant permettant le contrôle et l'évaluation par les tuteurs formateurs à partir d'une plateforme conçue spécialement pour le e-learning.

## **REFERENT PEDAGOGIQUE ET 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.

## **TARIFS**

195 euros Net de Taxes : Financement personnel  
400 euros Net de Taxes : Financement OPCO, FIF PL, Pôle emploi, Employeur

*Mise à jour Aout 2023*