

Modalités de mise en œuvre : stage en présentiel

Public visé par la formation et pré-requis nécessaires pour suivre l'action :

Public : Tout public

Pré-requis : La formation ne nécessite aucun pré-requis

Modalité d'accès à la formation :

Bulletin d'inscription

Objectifs opérationnels à atteindre en termes de compétences :

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

- Identifier ses attitudes face au stress
- Anticiper les situations stressantes
- Evaluer et gérer sa charge émotionnelle

Objectifs pédagogiques :

- Gérer son stress
- Analyser ses mécanismes face au stress

Contenu et programme de la formation :

Attitude face au stress

Identifier son attitude face au stress

Déterminer les réactions face au stress

Comprendre son environnement et ses relations

Prendre conscience de son positionnement vis à vis des autres et de soi-même

La gestion du stress

Repérer ses sources de stress

Repérer les symptômes du stress

Identifier son attitude face aux « stresseurs »

Analyser ses propres mécanismes de réaction face aux « stresseurs »

Améliorer son état interne

Analyser son comportement sous pression.

Reprendre le contrôle

Faire le diagnostic des domaines sur lesquels on peut agir

Maintenir son niveau d'énergie

Gérer sa stabilité émotionnelle

Gérer les stresseurs

Faire face aux sollicitations

Poser ses limites en évitant le conflit

Faire respecter ses frontières et augmenter sa propre capacité à faire face

Savoir dire non quand c'est nécessaire

Utiliser les outils de la CNV pour anticiper les situations stressantes

Gérer les périodes de forte charge

Evaluer son niveau de fatigue

Les clés pour se régénérer physiquement

Les clés pour gérer la fatigue morale

Encadrement de la formation :

La formation est encadrée par Nicolas BOURGUIGNON qui assure la coordination de l'équipe pédagogique et administrative. Elle est garante du respect du programme prévisionnel défini.

Qualité du ou des formateurs :

L'intervenant(e) a été sélectionné(e) dans le cadre d'un processus qualité spécifique

Il/elle possède une expérience d'au moins 5 ans dans le domaine concerné, il/elle a suivi une formation en lien avec la thématique qu'il/elle enseigne et il/elle est reconnu(e) pour son expertise pédagogique.

Moyens et méthodes pédagogiques :

Mise en situation collective, en sous-groupe

Echanges d'expériences

Apports théoriques

Présentation dynamique et ludique

Suivi, évaluation de la formation :

QCM ou étude de cas/mise en situation

Validation et sanction de la formation :

Une attestation de stage est systématiquement remise à l'issue de la formation conformément aux dispositions réglementaires.

Durée de la formation et modalités d'organisation :

Durée : 2 jours, soit 14 heures

Horaires prévisionnels : 9h00-12h30 / 13h30-17h00

Lieu et moyens techniques : La formation se déroule dans les locaux de SIFCO. Les salles sont spacieuses et équipées de matériels adaptés à la formation.

Nombre de stagiaires : entre 4 et 12 stagiaires