

FORMATION CONTINUE

APPRENDRE À GÉRER SON STRESS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

COM15 V3 | date de mise à jour : 30/11/2022

Page 1/2

OBJECTIFS

S'approprier les techniques de gestion du stress afin de :

- gérer son stress en situation professionnelle ;
- se recentrer au plus vite face à une difficulté professionnelle ;
- anticiper ses réactions face aux situations stressantes ;
- mener une séance de relaxation ;
- proposer un outil de visualisation.

CONTENUS

Jour 1

Connaître le stress :

- de quoi s'agit-il ?
- Quelles sont ses causes et ses conséquences ?
- Est-il utile ?
- Comment en repérer les prémisses ?

Agir sur le stress - Améliorer ses capacités et son efficacité :

- transformer la pression en force d'action ;
- réagir vite et efficacement tout en régulant son stress ;
- se préparer en maîtrisant la fonction respiratoire ;
- respiration, calme intérieur ;
- relaxation dynamique : prise de conscience de son corps et des tensions.

Jour 2

Expérimenter des exercices de relaxation adaptés au contexte professionnel :

- mise en situation, jeux de rôle
- analyse de l'expérimentation
- création de situations de transfert adaptées aux situations professionnelles, propre à chacun

Mener une séance de relaxation

- animer une micro séance de relaxation
- choisir un outil de visualisation parmi les exercices proposés précédemment et l'inclure dans la séance à animer

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Cours en groupe et en présentiel.

PRÉ-REQUIS

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis.

PUBLIC

Toute personne pouvant être confrontée à des situations de stress.

TARIF – MODALITÉS DE FINANCEMENT

2 jours x 210 € = 420 €

Financement : nous consulter

NOMBRE DE PARTICIPANTS

5 minimum - 12 maximum

DURÉE

14 heures – 2 jours

DATES – DÉLAIS D'ACCÈS

Septembre 2023 – date à déterminer

de 9 h 00 à 12 h 30 - 13 h 30 à 17 h 00

Clôture des inscriptions : une semaine avant le début de la formation

LIEUX DE FORMATION

GIP FCIP

17, bd de la Paix

51100 REIMS

Salle 10 (Rez de Chaussée)

INTERVENANTS

Samuel Stolarz, formateur et animateur socioculturel indépendant - Expert en technique de relaxation

VALIDATION

Une attestation de formation et une attestation d'acquis sont délivrées à chaque participant.

ACCOMPAGNEMENT HANDICAP

Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite.

INDICATEURS DE RÉSULTATS

Taux de satisfaction des participants en 2021 : 98,33%

RÉFÉRENCES

Non concerné

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

Disponibles sur internet : <http://gipfcip-reims.fr>

FORMATION CONTINUE

APPRENDRE À GÉRER SON STRESS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

COM15 V3 | date de mise à jour : 30/11/2022

Page 2/2

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- apports théoriques ;
- mises en situation ;
- techniques de relaxation dynamique ;
- travail en groupe.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- matériel de relaxation
- accompagnement musical

MODALITÉS D'ACCOMPAGNEMENT ET DE SUIVI

- accompagnement et suivi individuel suivant les besoins ;
- un questionnaire de satisfaction numérique est transmis à chaque participant.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Une évaluation individuelle est organisée, en fin de formation, sous forme d'une mise en situation

POURSUITES DE PARCOURS – INSERTION PROFESSIONNELLE

Non concerné