



Outremer Formation

LA GESTION DU STRESS

Avec les techniques théâtrales

PROGRAMME DE LA FORMATION

✓ OBJECTIFS

- Comprendre le phénomène et les différents types de stress
- Maîtriser corporellement son stress
- Apprendre le lâcher prise
- Développer ses capacités à s'exprimer et à s'affirmer dans des situations stressantes
- Maîtriser les techniques pour gérer son stress au travail

✓ PUBLIC

- *Profil des stagiaires*
 - Toute personne souhaitant apprivoiser son stress et celui des autres pour gagner en bien-être au travail
- *Prérequis*
 - Aucune connaissance préalable n'est nécessaire

✓ DUREE

- 2 jours, soit 14 heures

OUTREMER FORMATION – Tél 06 92 66 46 45

Mail : contact@outremerformation.com – Site : outremerformation.com

SAS LEU PORTAIL

N° Siret : 830 585 766 00017 - APE : 6312Z - N° de déclaration d'activité : 04 97 31557 97

Impasse de La Falaise - 97436 SAINT LEU





✓ **CONTENU DE LA FORMATION**

- **Appréhender le fonctionnement du stress**
 - Identifier les déclencheurs du stress
 - Comprendre le processus biologique
 - Analyser ses réactions et ses limites

- **Maîtriser son stress : Méthodes et Outils**
 - Adopter une attitude sereine et positive
 - Apprendre à respirer
 - Apprendre à se relaxer
 - Apprendre le lâcher prise
 - Contrôler ses émotions

- **Vaincre le stress au travail**
 - Analyser les facteurs de stress
 - Prendre conscience de l'impact sur l'efficacité professionnelle
 - Savoir s'adapter pour affronter les situations difficiles

- **Convertir le stress en moteur d'efficacité**
 - Réagir pour ne pas se laisser envahir
 - Mettre l'énergie produite par le stress au service de son action
 - Capitaliser son expérience et en faire une source de progrès

Nb : Une grande partie de la formation est dédiée aux exercices mettant en évidence les différentes situations de stress afin de proposer des solutions concrètes en réponse à la problématique de chacun.

✓ **MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT**

- **Moyens pédagogiques**
 - Nous privilégions une démarche pédagogique active et participative avec l'apprentissage de méthodes et techniques pouvant être directement mises en pratique au retour de la formation.
 - Exercices issus des pratiques théâtrales, de jeux de rôle pédagogiques avec scénario pour mises en situations réelles.
 - Débriefing et analyse.
 - Echanges entre les participants.
 - Techniques de respiration et de relaxation.
 - Afin de bénéficier d'un meilleur accompagnement individuel nous limitons le nombre de participants.

OUTREMER FORMATION – Tél 06 92 66 46 45

Mail : contact@outremerformation.com – Site : outremerformation.com

SAS LEU PORTAIL

N° Siret : 830 585 766 00017 - APE : 6312Z - N° de déclaration d'activité : 04 97 31557 97

Impasse de La Falaise - 97436 SAINT LEU





- **Moyens techniques**

- Les stagiaires sont accueillis dans des salles dédiées à la formation et entièrement équipées.

- **Moyens d'encadrement**

- Cette formation est assurée par un consultant, formateur professionnel pour adultes et acteur de théâtre, justifiant d'une expérience professionnelle significative dans son domaine d'intervention doublée d'une expérience de plus de 15 ans en face-à-face pédagogique.

✓ SUIVI ET EVALUATION

- **Suivi de l'exécution**

Feuille de présence signée par les apprenants et le formateur par demi-journée et remise d'une attestation de présence individuelle.

- **Evaluation**

- Avant la formation : les participants seront invités à s'exprimer sur leurs attentes ce qui permet de valider l'adéquation entre leurs objectifs individuels et la formation.
- Pendant la formation : des évaluations formatives jalonnent l'apprentissage.
- A la fin de la formation : les participants seront invités à remplir une feuille d'évaluation afin de mesurer leur satisfaction vis-à-vis du contenu de la formation, de son déroulement, de la prestation du formateur.
- Après la formation : un questionnaire d'évaluation sur l'impact de la formation dans l'entreprise est adressé sous deux mois.

Une attestation de formation sera remise à l'issue de la formation.

✓ ORGANISATION DE LA FORMATION

- Les stagiaires sont accueillis dès 8h00 autour d'un café/thé et une pause est également prévue en milieu de matinée. Les stagiaires ont, pendant toute la journée, accès à de l'eau fraîche.
- La formation se déroule par journée de 7 heures, de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30.
- Type de formation : Inter entreprise, en centre. Continue ou discontinue, en présentiel.

OUTREMER FORMATION – Tél 06 92 66 46 45

Mail : contact@outremerformation.com – Site : outremerformation.com

SAS LEU PORTAIL

N° Siret : 830 585 766 00017 - APE : 6312Z - N° de déclaration d'activité : 04 97 31557 97

Impasse de La Falaise - 97436 SAINT LEU

