



Outremer Formation

## LA GESTION DU STRESS

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### ✓ OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Acquérir les outils et méthodes pour agir sur ses facteurs de stress
- Développer son propre plan d'action

#### ✓ PUBLIC

- *Profil des stagiaires*
  - Toute personne souhaitant apprivoiser son stress et celui des autres pour gagner en bien-être au travail
- *Prérequis*
  - Pas de prérequis

#### ✓ DUREE

- 2 jours, soit 14 heures

OUTREMER FORMATION – Tél 06 92 66 46 45

Mail : [contact@outremerformation.com](mailto:contact@outremerformation.com) – Site : [outremerformation.com](http://outremerformation.com)

SAS LEU PORTAIL

N° Siret : 830 585 766 00017 - APE : 6312Z - N° de déclaration d'activité : 04973155797

Impasse de La Falaise - 97436 SAINT LEU





## ✓ **CONTENU DE LA FORMATION**

- **Comprendre le stress**
  - Définition du stress
  - Les manifestations physiques du stress
  - Les sources de stress
  - Les conséquences du stress
  
- **Comment agir sur les facteurs de stress**
  - Développer une attitude relationnelle constructive
  - Être assertif
  - Savoir dire non
  - Identifier et gérer ses émotions
  - Gérer les conflits
  - Gérer ses priorités
  - Gérer le changement
  
- **Définir sa propre stratégie face au stress**
  - Trucs et astuces antistress
  - Définir son plan d'action personnel antistress

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

- **Moyens pédagogiques**
  - Nous privilégions une démarche pédagogique active et participative avec l'apprentissage de savoirs et méthodes pouvant être directement mis en pratique au retour de la formation.
  - Notre démarche pédagogique alterne les exposés du formateur et les études de cas.
  - Des exercices pratiques permettent de faire la synthèse des thèmes traités.
  - Afin de bénéficier d'un meilleur accompagnement individuel nous limitons le nombre de participants.
- **Moyens techniques**
  - Les stagiaires sont accueillis dans des salles dédiées à la formation équipées d'un vidéo projecteur et d'un paperboard.
- **Moyens d'encadrement**
  - Cette formation est assurée par une consultante justifiant d'une expérience professionnelle significative dans son domaine d'intervention doublée d'une solide expérience en face-à-face pédagogique.

**OUTREMER FORMATION – Tél 06 92 66 46 45**

Mail : [contact@outremerformation.com](mailto:contact@outremerformation.com) – Site : [outremerformation.com](http://outremerformation.com)



## ✓ 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](mailto:contact@outremerformation.com) – Site : [outremerformation.com](http://outremerformation.com)

SAS LEU PORTAIL

N° Siret : 830 585 766 00017 - APE : 6312Z - N° de déclaration d'activité : 04973155797

Impasse de La Falaise - 97436 SAINT LEU

