

### Objectifs :

- S'approprier des outils personnalisés afin de :
- Gérer son stress et ses émotions,
  - Construire son bien-être au quotidien.

### Public concerné :

Toute personne qui souhaite comprendre les mécanismes du stress et développer ses ressources pour y faire face.

### Pré requis :

Aucun niveau de connaissances préalable n'est requis pour suivre cette formation.

### Moyens matériel à fournir par les participants :

Non concerné.

### Lieu, durée, dates, tarifs, horaires :

- Lieu : en intra entreprise.
- Effectif des sessions : 3 à 8 personnes.
- Durée : 2 jours, soit 14 heures.
- Dates, tarifs, horaires : nous contacter.

### Accessibilité Personnes en Situation de Handicap :



Nos formations sont accessibles sous conditions. Merci de nous consulter au préalable pour vérifier si certains aménagements sont nécessaires.

### Conditions générales de vente :

Communiquées avec la convention.



### Contacts / renseignements

Tel : 05 59 64 04 42

[formation@a2prevention.com](mailto:formation@a2prevention.com)

### Encadrement - formateur :

Formateur expert dans la gestion du développement personnel et dans la prévention des risques au travail.

### Méthodes pédagogiques :

Méthodes pédagogiques actives et participatives (Ateliers, études de cas concrets, jeux de rôles).  
Les temps de formations s'effectuent en alternance avec les apports et les exercices.

### Moyens pédagogiques :

PC et vidéoprojecteur ainsi que des ressources multimédia et paperboard.

### Évaluation pédagogique :

Évaluation orale formative par des mises en situations de gestion du stress.

### Évaluation de l'action de formation :

Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.

### Mode de validation / sanction :

Attestation de fin de formation / certificat de réalisation.

### Validité / suite de parcours :

Non concerné.

## PROGRAMME DE LA FORMATION

Les temps de formation se déclinent sur une alternance :

- **d'échanges en tables rondes (échanges sur la représentation du stress des participants et les symptômes repérés par chacun).**
- **de mise en situation au travers d'exercices :**
  1. Exercices psycho corporels pour travailler sur sa confiance en soi.
  2. Exercices de relaxation dynamique pour travailler la notion de lâcher prise et de présence dans l'ici et maintenant.
  3. Exercice de visualisation pour apprendre à faire appel à ses ressources afin de gérer le stress lorsqu'il se présente.
  4. Prendre du recul sur une situation.
  5. Savoir mettre en place des stratégies pour éviter les situations de stress.
  6. Apprendre à se protéger.
  7. Déployer des mécanismes de mieux être.
- **de tours de table pour mettre en mots le ressenti et l'effet des exercices.**

**Un temps d'évaluation est proposé à la fin de chaque journée pour que chaque participant puisse prendre en note les exercices et se confectionner son propre livret antistress.**

**Equivalence :**

Non concerné

**Débouchés professionnels**

Non concerné

**Passerelles :**

Non concerné

**Références réglementaires :**

Non concerné

**Répertoire spécifique :** non concerné.

**Version juin 2021**