

## DEPLOYER VOS CARTES ANTI-STRESS

### LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DE FORMATION

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

- Définir, identifier les phases et les symptômes de stress
- Prendre conscience des sources physiologique et psychologique, les distinguer
- Prendre conscience de sa position de vie
- Identifier ses messages contraignants et des effets positifs du stress
- Trouver des idées pour prendre soin de soi et son environnement de travail
- Evaluer son niveau de fatigue et comprendre la dynamique de l'énergie
- Identifier les pistes d'actions pour se ressourcer
- Prendre conscience de l'impact de la notion de contrôle
- Diagnostiquer le cercle de préoccupation et d'influence
- Définir ses frontières, poser ses limites, exercer son optimisme, lâcher prise
- Gérer les relations

*L'objectif d'une action de formation professionnelle au profit de salariés d'une entreprise définit le but précis qu'elle se propose d'atteindre, et vise une évolution des savoirs et savoirs-faire des salariés à partir de leurs compétences (Circ. n°37 du 14 mars 1986, Ministère du Travail). Ils servent à construire, conduire et évaluer les actions de formation.*

- **PUBLIC VISE**

Tout public

- **NIVEAU DE CONNAISSANCES PREALABLES REQUIS**

Pas de pré requis spécifique pour cette formation

- **LA DUREE DE FORMATION**

2 jours (soit 14 heures)

- **CONTENU DETAILLE DE LA FORMATION**

#### Jour 1

##### **Qu'est-ce que le stress ?**

Définition du stress

Les 3 phases de stress et les symptômes

##### **Identifier les sources de stress**

Les stressseurs physiologiques et psychologiques

Les positions de vie

Les messages contraignants

Les effets positifs su stress

### **CLE N°1 LIMITER L'IMPACT PHYSIQUE DU STRESS**

Prendre soin de soi  
La dynamique de l'énergie  
Les techniques de détente

### **CLE N°2 REPRENDRE LE CONTROLE**

Le stress et la notion de contrôle  
Les cercles de préoccupations  
Investir sa zone de contrôle

### **Jour 2**

### **CLE N°3 : SE PROTEGER DES INTRUSIONS**

Définir ses frontières  
Poser ses limites,  
Faire respecter ses frontières

### **CLE N°4 : S'ADAPTER ET LACHER PRISE**

Augmenter sa capacité à faire face  
Exercer son optimisme

### **CLE N°5 : GERER LA RELATION**

Oser s'exprimer  
Les outils de la communication non violente  
Le vocabulaire des sentiments et du ressenti  
Demander pour obtenir

### **• LES MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

L'action de formation professionnelle se réalisera en présentiel ou en classe virtuelle sous la forme d'une alternance d'exposés théoriques et de démonstrations pratiques suivie d'exercices pratiques et de mises en situation.

Une feuille d'émargement signée par le stagiaire et le formateur, par 1/2 journée de formation, permettra de justifier de la réalisation de la prestation.

Pour la formation en présentiel, une salle de formation sera mise à disposition avec paperboard, connexion internet et vidéoprojecteur. L'action de formation débutera par une présentation du formateur et de chacun des stagiaires afin de permettre une adaptation optimale du processus pédagogique.

Le formateur veillera à permettre aux stagiaires de disposer régulièrement de la possibilité de s'exprimer et d'échanger avec lui, et, éventuellement, de confronter sa compréhension des concepts avec les autres stagiaires. Au cours de la formation, le formateur utilisera puis remettra des supports pédagogiques qui permettront à chaque stagiaire de suivre le déroulement de l'action de formation professionnelle, et ainsi accéder aux connaissances constituant les objectifs inhérents à ladite action de formation professionnelle.

- **L'ENCADREMENT DE L'ACTION DE FORMATION**

Les formateurs sont reconnus par des diplômes ou issus d'une expérience professionnelle dans les différents domaines tels que : Efficacité Personnelle, Développement Commercial, Ressources Humaines, Credit Management, Finance d'entreprise, Management, RSE, etc.

- **LES MOYENS D'ÉVALUATION MISE EN ŒUVRE ET SUIVI**

Feuille d'émargement à la ½ journée  
Certificat de réalisation + Évaluation de fin de formation

- **MODALITES D'INSCRIPTION ET DELAI D'ACCES A NOTRE FORMATION :**

Afin de vous inscrire à notre formation, merci de nous contacter *21 jours minimum* avant le début de la formation *soit par Tel : 04.42.18.51.30 soit par Courriel : [contact@mappa-formation.com](mailto:contact@mappa-formation.com)*.

Un questionnaire, un CV ou toute autre pièce peuvent vous être demandés afin que nous puissions nous positionner sur votre niveau à l'entrée de la formation.

Une fois votre inscription validée, nous vous adresserons *une convention de formation et une convocation* par mail *1 semaine* avant le début de la formation. En cas de subrogation de paiement, un accord du financeur doit nous être parvenu avec le début de la formation.

- **ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

La loi du 5 septembre 2018 pour la « liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap. Notre organisme tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder ou de maintenir l'emploi. Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins. Pour toutes questions relatives aux handicaps, merci de contacter *Pascale RAMOS au 06.14.71.06.31 ou par mail au [p.ramos@mappa-formation.com](mailto:p.ramos@mappa-formation.com)*

- **TARIF**

Nous contacter pour toute demande de devis

- **CONTACT**

[contact@mappa-formation.com](mailto:contact@mappa-formation.com)