





Programme de la formation

Apprivoiser son stress et ses émotions

-  Mixte sur site et à distance
-  14 heures sur 2 jour(s)
-  Tout public · De 4 à 12 participants
-  Sur devis

Description courte

Ce programme vise à fournir aux participants les outils et les compétences nécessaires pour mieux gérer leur stress et leurs émotions, améliorer leur résilience et leur bien-être au travail

Profil des participants

Public : toute personne souhaitant comprendre les mécanismes du stress et des émotions, afin de pouvoir les vivre le plus sereinement possible

Prérequis

aucun pré-requis nécessaire

Objectifs

Cette action a pour but de :

- Comprendre les mécanismes du stress et des émotions.
- Développer des stratégies pour gérer le stress et les émotions au travail.
- Améliorer la résilience et le bien-être au travail.

Le cadre est ludique et bienveillant.

Cette formation est également directement applicable dans un cadre personnel ou associatif.

Aptitudes et compétences visées / attestées

Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation sont de :

- Identifier les sources de stress et comprendre leurs mécanismes.
- Appliquer des techniques de relaxation et de gestion du stress.
- Reconnaître et comprendre ses émotions et celles des autres.
- Utiliser des techniques pour réguler ses émotions et améliorer ses relations professionnelles.
- Développer des stratégies pour faire face aux changements et aux défis.
- Mettre en place des stratégies pour améliorer son bien-être au travail.
- Créer un environnement de travail positif et favoriser un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.

Contenu

I- JOUR 1

- Comprendre le stress
- Améliorer les choses
- Eviter les pièges

II- JOUR 2

- Comprendre les émotions
- Améliorer les choses
- Eviter les pièges

Pédagogie et organisation

- Méthodes pédagogiques : alternance de théorie, de temps d'échanges, de prise de recul, et d'exercices pratiques personnalisés, puisant directement dans le vécu de chacun.
- Matériel pédagogique : des supports d'exercices et un livret pédagogique seront remis aux participants
- Matériel nécessaire à fournir : paper-board et feuilles vierges, tableau blanc

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

- Test de positionnement
- Analyse de ses pratiques
- Auto-évaluation
- Evaluation finale avec résultats
- Fiche d'évaluation qualitative de la formation (à chaud)
- Evaluation à froid après formation sur demande

Mode de validation

Attestation de fin de formation

Modalités et délai d'accès

- Durée, Dates et horaires de la formation : 2 journées de 7 heures (soit 14 heures au total)
- Dates : à préciser
- Horaires indicatifs : 9h30 - 17h30
- Effectif : de 4 à 12 personnes
- Lieu de la formation et accès : à préciser
- Conditions d'accueil : à préciser
- Délais d'inscription : à préciser

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : (*mise en place de compensation...*)

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Intervenant

Marie de La Rivière

Après 10 ans en entreprise à des postes de Responsable des Prévisions des Ventes, Marie a choisi de mettre ses compétences au service de ceux qui souhaitent améliorer leur organisation personnelle. Depuis 2011, elle anime Formations et Accompagnements sur les thèmes de la gestion du temps, des priorités ou la communication, auprès de publics variés.

D'un naturel bienveillant et positif, elle aime apporter à ses stagiaires ce qui viendra personnellement les aider à faciliter leur quotidien. Elle anime des formations vivantes pendant lesquelles les participants acquièrent avec simplicité compétences et meilleure connaissance d'eux-mêmes. Par goût de la découverte, elle continue à se former en permanence.

- Diplômée de l'IESEG (Institut d'Economie Scientifique et de Gestion - Lille) en 1996
- Depuis 2011 : formations et accompagnements dans le domaine de l'organisation personnelle
- Certifiée en tant que Formatrice Professionnelle pour Adultes depuis 2013