

Gestion du stress

TYPE DE FORMATION

Présentiel

Intra ou inter-entreprise

PUBLIC

Tout public

PRÉREQUIS

Pas de prérequis

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ▶ **Identifier** les symptômes de stress (pensées, comportement, émotions)
- ▶ **Comprendre** les objectifs instinctifs du stress
- ▶ **Interpréter** le stress comme un signal bienveillant
- ▶ **Différencier** le « stressueur » de la « stressabilité »

RÉSULTATS ATTENDUS À L'ISSUE DE LA FORMATION

- ▶ Vous serez en capacité d'acquérir des outils simples et pratiques permettant de faire face au stress

MÉTHODES MOBILISÉES

- ▶ En appui sur la neuropédagogie et ses 4 phases
 - Implication
 - Déstabilisation
 - Expérimentation
 - Présentation de la théorie
- ▶ Approche de type coaching avec fixation d'objectifs individuels
- ▶ Mise en action (physique et mentale)
- ▶ Support de formation (avec liens vers bibliographie, vidéographie en lien avec les thèmes abordés)

ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT

- ▶ **Durée** : 2 jours (14h)
- ▶ **Horaires** : 9h-12h30 / 13h30-17h
- ▶ **Participants** : entre 8 et 12
- ▶ **En fin de formation** : construction d'un plan d'action concret en lien avec les objectifs

MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS

Dates et délai fixés selon la convention.

POSITIONNEMENT ET IMPLICATION

7 jours avant le début de la formation, un questionnaire préalable en ligne est adressé aux participants :

- ▶ Préparation de la formation
 - Évaluation des pratiques en matière de stress
 - Évaluation des connaissances en matière de stress

CONTENU DE LA FORMATION

« Gérer le stress et développer l'intelligence adaptative »

- Comment mieux comprendre le stress, l'accepter et l'interpréter pour mieux le gérer ?
- Comment, à l'aide d'une grille de lecture et des exercices appropriés, puis-je augmenter ma « flexibilité » cognitive et comportementale pour être plus adaptable et ainsi booster la confiance en moi ?
- Comment développer ma capacité à faire face au stress de « l'autre » ?

MODALITÉS DE SUIVI ET D'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Suivi

- ▶ Feuille d'émargement
- ▶ Attestation de fin de formation mentionnant le nom, la nature, la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation, s'il y a lieu

Appréciation des résultats

- ▶ Exercices, questions ouvertes
- ▶ Quizz d'évaluation des acquis à chaud en fin de formation
- ▶ Plans d'action de mise en œuvre des acquis
- ▶ Évaluation de la satisfaction à chaud et à froid (à 3 mois)

ACCESSIBILITÉ

Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour suivre cette formation merci de nous prévenir afin que nous prenions les mesures nécessaires. (Benoît Maréchal est le référent Handicap.)

POSSIBILITÉS DE FINANCEMENT

OPCO, financement direct

Tarifs sur devis, nous consulter.

ANIMATION

Benoît Maréchal

Dirigeant et formateur de l'organisme de formation éponyme

Ingénierie de formation et animation, 20 ans d'expérience dans les arts vivants.

Coach en prise de parole en public auprès de dirigeants.

Intelligence émotionnelle, communication interpersonnelle, prise de parole en public.



 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au
titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

Version mise à jour le 06/04/2026