



# GESTION DU STRESS

## TYPE DE FORMATION

Présentiel  
Intra-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 pratique permettant de faire face au stress

## MÉTHODES MOBILISÉES

- En appui sur la neuro pédagogie 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 de la formation : 2 jours (14h)
- Horaires : 9h-12h30 / 13h30-17h
- Nombre de participants : entre 8 et 12
- À la fin de la 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.

## 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.*

*Tarifs sur devis, nous consulter.*