



Programme Gestion du stress

- I. Comprendre ce qu'est le stress
 - a. Eustress et Distress
 - b. Causes et conséquences

Partage des apprenants sur l'impact du stress pour eux

Exercice en individuel pour évaluer objectivement la place du stress

- II. Repérer les signaux de stress
 - a. Chez soi
 - b. Chez les autres
- III. Faire baisser le stress
 - a. Modifier l'environnement
 - b. Modifier ses réactions

Exercices en groupe sur l'interprétation des événements

Application des outils de gestion du stress

- IV. Améliorer la communication
 - a. Gérer les émotions
 - b. Communiquer de façon empathique

Application des outils de gestion des émotions

Exercices en groupe pour parler efficacement des difficultés

- V. Prendre du recul
 - a. Poser les limites
 - b. Eviter les conflits

Mise en scène ou vidéo pédagogique

Exercices en groupe pour poser les limites



Nature de la formation – article 63-13-1 du code du travail

L'action de formation professionnelle entre dans la catégorie des actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances.

Durée

L'action de formation dure 14 heures, répartis sur deux jours.

Public

Cette formation s'adresse à tout public.

Objectifs

La formation professionnelle a pour but l'acquisition de connaissances permettant de :

- Identifier les signes d'un stress important
- Gérer le stress avant, en situation et après
- Parler des difficultés et points négatifs

Formateur

Anaïs Kustler est Conseil en Communication Ericksonienne Appliquée formée à La Voie de l'Hypnose, formée en psychanalyse à l'IFPM, formée à la méthode de Communication empathique Relationship Enhancement (RE) par Nicole Sarradon, formée en Thérapie et Techniques d'impact par l'Académie d'impact.

Elle est Formatrice en Gestion des émotions, adhérente à la Chambre Syndicale des Formateurs Consultants et, en tant qu'organisme de formation, est datadockée. Cabinet en indépendant sur Prades-le-Lez, consultations en individuel et en groupe.

Moyens pédagogiques, techniques, d'encadrement

L'action de formation professionnelle est dispensée de manière à alterner exposés théoriques et exercices pratiques permettant l'acquisition de l'enseignement. Les idées abstraites sont régulièrement illustrées à l'aide de techniques d'impact (objets ou dessins). Des jeux sont proposés afin d'améliorer la cohésion du groupe et renforcer l'apprentissage.



Le stagiaire dispose d'un support pédagogique reprenant les éléments de la formation, qu'il conservera à l'issue de l'action de formation.

Le formateur se charge de faire respecter les dispositions du règlement intérieur applicable aux stagiaires.

Moyens d'évaluation et de sanction de la formation

Le stagiaire se soumet, à la fin du stage, à un questionnaire permettant d'évaluer l'acquisition des connaissances.