

# Apprendre à gérer son stress



100% A DISTANCE

## ENTRETIEN INDIVIDUEL PAR TELEPHONE (30 min)

### HOMEWORK : préparer sa formation (30 mn)

### ACTIVITE 1 – GESTION DU STRESS (1h)

skillsclay

### ACTIVITE 2 – MINDFULNESS INVITEZ VOUS A LA MEDITATION (1h)

skillsclay-

- Quiz d'évaluation
- Quiz de validation à la fin du module

### CLASSE VIRTUELLE 1 (3h)

#### La compréhension du stress

Définition du stress et ses mécanismes  
Prévention du stress  
Identification de son stress

- Tour de table
- Echanges interactifs
- Atelier de mises en situation

#### L'acquisition des comportements adaptés

Gestion des émotions (peur/envie, colère/besoin...)  
Identification de ses réactions  
Repérage des situations toxiques (triangle dramatique)

### HOMEWORK : mise en application (30 mn)

### ACTIVITE 3 – MIEUX VOUS CONNAITRE (1h)

skillsclay

### ACTIVITE 4 – SCIENCE DU BONHEUR (1h)

skillsclay

### CLASSE VIRTUELLE 2 (3h)

#### Le concept des préférences cérébrales

Identification de son mode de fonctionnement  
Repérage du profil de ses interlocuteurs

- Quiz d'évaluation
- Quiz de validation à la fin du module

#### La dimension relationnelle adéquate

Création d'une vraie dynamique d'échanges et de communication  
Compréhension des besoins de son interlocuteur – sa hiérarchie, ses collègues, ses collaborateurs  
Utilisation des modes de communication spécifiques au contexte

- Echanges interactifs
- Atelier de mises en situation de travail

#### Le positionnement professionnel

Fondamentaux de la communication : verbale, non-verbale, para-verbale

### HOMEWORK : mise en application (30 mn)

### ACTIVITE 5 – COMMUNICATION NON VIOLENTE (1h)

skillsclay

### CLASSE VIRTUELLE 3 (3h)

#### La confiance en soi, l'estime de soi et l'affirmation de soi

Principes de base de la confiance en soi et de l'estime de soi  
Analyse des réussites et de ses leviers  
Développement d'une empathie neutre et objective

- Echanges interactifs
- Atelier de mises en situation de travail

#### L'identification des modes refuges

L'affirmation de soi et les comportements « refuge »  
La méthode DESC  
La résilience

- Validation du plan individuel de progrès
- Validation des acquis

#### L'affirmation de soi : apprendre à se positionner

Analyser ses freins et s'entraîner à dire « non » positivement  
Opter pour le dialogue constructif

## BILAN INDIVIDUALISE PAR TELEPHONE (30 min)



#### Tuteur administratif et organisationnel : Fabrice

Directeur des opérations au sein du Groupe Naxis Asmfp, il accompagne entreprises et salariés dans la mise en œuvre de leur formation au quotidien.

Téléphone : 06 24 86 45 86 - [fromanelle@asmfp-idf.com](mailto:fromanelle@asmfp-idf.com)



#### Référent et tuteur pédagogique : Solange

De formation Ressources Humaines et Sciences Politiques, Relaxologue et formatrice depuis 1996. ses interventions en entreprises portent sur les domaines de la gestion de carrière, du développement personnel et de l'efficacité professionnelle.

Mail: [formateurs@naxis.fr](mailto:formateurs@naxis.fr)

## OBJECTIFS PROFESSIONNELS

Identifier son rapport au stress et ses tensions émotionnelles  
Comprendre et gérer ses émotions  
Se respecter tout en respectant l'autre, y compris dans les situations conflictuelles  
Être inspirant pour son équipe

## PRÉ-REQUIS

Collaborateur souhaitant apprendre des méthodes pour gérer efficacement son stress et ses émotions

## PUBLIC

Toute personne pour qui développement personnel rime avec efficacité professionnelle

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

### ORGANISATION AVEC LE TUTEUR

30 minutes en individuel avec le tuteur formateur pour la préparation du parcours et recueillir les besoins de l'apprenant

### AUTOFORMATION & HOMEWORK

Modules de formation à suivre en e-learning et Mise en application des compétences travaillées pour une durée totale de 7 h

### CLASSES VIRTUELLES

3 classes virtuelles de 3 h - 9 h au total

### ENTRETIEN ET BILAN PERSONNALISÉ

Validation du Plan Individuel de Progrès par le formateur.  
Bilan individualisé - 30 minutes

### RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Contenus en ligne pendant 2 mois, exercices...

### ÉVALUATION

#### Évaluation des compétences

Tests, cas pratiques, exercices, jeux de rôle...

#### Évaluation de la formation

Questionnaire de satisfaction stagiaire  
Synthèse fin de stage du formateur

### VALIDATION

Attestation de fin de formation  
Attestation de présence

### MODALITÉS DE SUIVI D'EXÉCUTION

#### DE LA FORMATION

Le contrôle de l'exécution de la formation est assuré par le formateur tuteur