



INTRA : 2 150 € HT

SUR MESURE : nous contacter

Réf. #SK002



## PUBLIC CIBLE

- Tout public



## PRÉREQUIS

- Aucun prérequis nécessaire



## DURÉE DE LA FORMATION

- 1 jour en présentiel ou 2 demi-journées en CV



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Détecter les signaux physiologiques du stress
- Comprendre ses réactions et évaluer sa maîtrise émotionnelle
- Trouver le calme dans les situations sensibles
- Pratiquer les outils de la gestion du stress : Respiration 365, body scan, visualisation, ancrage ressource, relaxation, communication positive
- Tirer parti d'un outil de biofeedback.

firstgroup  
spark  
CONSEIL & FORMATION

## Programme

- **Comprendre la notion de stress**
  - Qu'est-ce que le stress ?
  - Les sources de stress
  - Les effets du stress
  - La régulation de son stress sur le plan physique
  - La gestion de son stress émotionnel
  - Les relations à moindre stress
  - La positive attitude face au stress
- **Découvrir et pratiquer**
  - La respiration : technique et posture
  - Relaxation. Les images-ressources
  - Les réflexes-relaxation
  - Outil de biofeedback – mesure individuelle des effets physiologiques
  - L'ancrage de ressources positives
  - Mindfulness technique : le body scan
  - Les SAS de décompression
  - La gestion des conflits. Kit anti-agression verbale
  - Communication et techniques positives et assertives
  - Plan d'actions antistress personnalisé



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exposés théoriques et apport d'expériences par notre formateur
- Travaux en sous-groupes, jeux de rôles et mises en situation
- Echanges et retours d'expériences
- Exercices et ateliers d'application

## MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE VALIDATION DE LA FORMATION

- Questionnaire d'auto-positionnement en amont de la formation
- Evaluations formatives tout au long de la formation (quiz, mise en situation...)
- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation

## PROFIL DE L'INTERVENANT : Laurence LARI, Sana BLANGER ou Fabiola REISS

- Formatrices expertes en compétences comportementales



## REFERENT HANDICAP

- Pour toute inscription de personnes en situation de handicap, il convient de nous prévenir de manière à étudier l'aménagement de la formation.
- Le référent handicap est Léa Ménager, 07 62 50 71 95 - lea.menager@firstgroup.fr

## NIVEAU DE PERFORMANCE

- Nombre de stagiaires ayant suivi la formation en 2022 et 2023 : 30
- Taux d'assiduité : 100%
- Taux de satisfaction des stagiaires : 98%

## CONTACT

First Group spark, 63, avenue de Villiers 75017 Paris Mail : [contact@firstgroup.fr](mailto:contact@firstgroup.fr)

Lien direct accessible depuis le site internet de l'organisme de formation :

<https://www.firstgroup.fr>