



INTRA : 1 980€ HT

SUR MESURE : nous contacter

Réf. #SK085



PUBLIC CIBLE

- Tout public



PRÉREQUIS

- Aucun prérequis nécessaire



DURÉE DE LA FORMATION

- 1 jour (7 heures)



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre la notion de stress et ses effets sur le corps et l'esprit
- Acquérir des techniques pratiques pour réguler et transformer le stress en énergie positive
- Développer des stratégies pour maintenir des relations et une communication à faible stress

firstgroup
spark
CORPUS & FORMATION

Programme

- **Comprendre et Réguler le Stress**
 - Qu'est-ce que le stress ?
 - Les sources de stress
 - Les effets du stress sur le corps et l'esprit
 - La respiration : techniques et posture
 - Relaxation : les images-ressources
 - Les réflexes-relaxation
- **La gestion de son stress émotionnel**
 - Outils de biofeedback – mesure individuelle des effets physiologiques
 - Mindfulness technique : le body scan
 - L'ancrage de ressources positives
- **Les relations à moindre stress**
 - Techniques de communication positives et assertives
 - Kit anti-agression verbale
 - Stratégies pour des relations à faible stress
- **La positive attitude face au stress**
 - Développement d'une attitude positive face aux situations stressantes
 - Les SAS de décompression
 - Exercices de visualisation et de pensée positive
- **Construire son plan d'action personnalisé anti-stress**
 - Identification des situations stressantes personnelles
 - Élaboration d'un plan d'action individuel pour gérer le stress au quotidien



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 :

- Formateur expert en gestion et régulation du stress

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

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

<https://www.firstgroup.fr>