



INTRA : 3 990 € HT

SUR MESURE : nous contacter

Réf. #SK087

## PUBLIC CIBLE

- Tout public

## PRÉREQUIS

- Aucun prérequis nécessaire

## DURÉE DE LA FORMATION

- 2 jours (14 heures)

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître ses priorités et ses propres signaux révélateurs de stress.
- Acquérir différentes techniques favorisant la prise de distance, le retour au calme et la relaxation physique pour optimiser la gestion du stress.
- Élaborer des stratégies pour maintenir une vision claire et objective dans des situations de stress ou de conflit

firstgroup  
spark  
COACHING & FORMATION

## Programme

- **Connaître ses priorités et valeurs**
  - Identifier ses priorités
  - La motivation basée sur les valeurs
- **Comprendre le concept de prise de recul**
  - Définition et importance de la prise de recul
  - Les bénéfices personnels et professionnels
- **Analyser les situations avec une perspective élargie**
  - Techniques d'analyse systémique et contextuelle
  - Identification des biais cognitifs
  - Introduction sur le modèle : les 3 positions de perception
  - Mises en situation (contexte professionnel) : mise en œuvre des différentes perceptions
- **Les signaux révélateurs de stress et leurs différentes natures**
  - Notions clés sur le stress
  - Identification des signaux révélateurs de stress
- **Gérer ses émotions pour mieux prendre du recul**
  - Identification et gestion des émotions
  - Techniques de régulation émotionnelle
  - Exercices de respiration et de relaxation: respiration, repos des yeux, auto-massages
- **Stratégies pour maintenir une vision claire et objective**
  - Développement de la résilience et de la patience
  - Techniques de communication non violente



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exposés théoriques et apport d'expériences de notre formateur
- Travaux en sous-groupes, jeux de rôles, exercices pratiques, mises en situation, utilisation de métaphores, d'histoires initiatiques et d'actions symboliques ,...)
- Plan d'action personnalisé pour prendre du recul au quotidien

## 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 :

- Consultants formateurs experts en communication, gestion du stress et techniques de prise de recul

## 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 : 427
- Taux d'assiduité : 76%
- Taux de satisfaction des stagiaires : 94%

## 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>*