

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Stress management et développement du tonus individuel et collectif

NIVEAU

DURÉE ESTIMÉE

4h00

PUBLIC CIBLE

- Managers confrontés au stress de responsabilité
- Toute personne qui, dans sa vie personnelle ou professionnelle a besoin de gagner et faire gagner son entourage en efficacité dans les situations de tension
- Cette formation est en particulier recommandée pour ceux qui souhaitent renforcer leur aptitude aux changements et à la prise de risque.

PRÉ-REQUIS

- Aucun

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Reconnaître les signaux de stress envoyés par l'organisme
- Identifier les agents stressants qui les provoquent
- Évaluer ses réactions et sa vulnérabilité au stress
- Face aux défis du quotidien, se doter d'une stratégie de réussite pour soi et pour son entourage
- Renforcer son estime et sa confiance en soi



APTITUDES

- Cette formation tient compte des dimensions personnelles et professionnelles du stress ainsi que du stress du quotidien comme de celui des grands défis.
- Elle développe la capacité à mobiliser ses ressources physiques, émotionnelles et mentales et celles de ses équipes pour faire face, dans la durée, aux situations stressantes

COMPETENCES

- Cette formation permet aux participants de se construire une méthodologie personnalisée à partir d'outils éprouvés en tenant compte de leur contexte et de leur personnalité. Elle aide à optimiser ses énergies pour trouver un équilibre personnel entre vie professionnelle et vie privée.
- Elle développe la capacité à reconnaître les personnes sous et sur-stressées Et à mettre en place des outils pour aider à gérer leur stress et le vôtre

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction
 - o Quiz de découverte : Évaluez votre rapport au stress
 - o Objectifs et mode d'emploi du séminaire du séminaire
 - o Plan général et détaillé
- Module 1 : Neurobiologie et processus du stress
 - o Quiz de découverte : Évaluez votre rapport au stress
 - o Les 2 variables et la courbe du stress
 - o Les niveaux de stress
 - o Pensées-réflexes, maladies et stress
 - o Les étapes d'épuisement et les modes de réaction au stress



- o Les réponses biologiques au stress - 1 - L'hypothalamus et les 3 systèmes régulateurs de nos fonctions organiques - 2 - Les 3 phases d'évolution de la réaction au stress
- Module 2 : Déclencheurs, terrain d'accueil et symptômes de stress
 - o Les stressseurs - 1 - Les déclencheurs de stress ou stimuli - Gérer ses stressseurs externes ou internes - Les 7 facteurs de Georges Kolrieser - 2 - Évaluez votre risque de stress - 3 - Les Français et le stress : quel diagnostic ?
 - o Les stressseurs au travail - 1. Le stress du Choc du futur - 2. Les sources de stress les plus - fréquentes au travail - 3. Le stress c'est du C.I.N.E. -
 - o Les terrains d'accueil du stress - Quel type de stressé êtes-vous ?
 - o Les prédispositions au stress - 1. Le terrain d'accueil et les prédispositions au stress : a - Les personnes très sujettes au stress - b - Les 2 stratégies face aux stressseurs 2. Le stress professionnel : a - Le stress de responsabilité - b - Le modèle du « job strain » (ou stress au travail) du docteur Karazek
 - o Les symptômes de stress : - 1. Les signaux de stress - 2. Le principe de l'éternel troisième - 3. Managers et collaborateurs face au stress - 4. Repérer les signes de stress chez les autres - 5. Symptômes du burn-out - 6. Développer une stratégie anti burn-out - 7 - Quelle durée pour changer ses habitudes ? -
 - o Plan de gestion de votre écologie personnelle face au stress
- Module 3 : Évacuer les tensions physiques liées au stress
 - o Apports et auto évaluation de votre "ultra connexion" (et de votre F.O.M.O.) : Vidéo 1. Un préalable : respirez et pratiquez la cohérence cardiaque - 2. 10 pratiques régénératrices - 3. Auto-évaluez votre ultra connexion et si vous êtes atteint du F.O.M.O.
 - o Gestion du FOMO - Chrononutrition 1. La gestion du FOMO et de l'ultra-connexion 2. La chrononutrition - Pourquoi prendre du magnésium
 - o Planning de pratiques corporelles
 - o Apprendre à méditer et à construire son parcours de rêves éveillés
- Module 4 : Le Stress management
 - o Nécessité du Stress management : 1. Le facteur principal d'accroissement de la résistance au stress : le soutien social - 2.



- Le Stress management et la prévisibilité des situations - 3.
 - Les femmes et le stress - 4. Les missions du Stress manager
 - o Le Stress manager, Manager des talents : 1. Les missions du Manager des talents - 2. Les techniques du Manager des talents
 - o Les conditions de réussite du Stress management
- Conclusion du séminaire
 - o Quiz général du séminaire
 - o La nécessité de gérer son stress
 - o Comment lutter contre le stress au quotidien : 21 recommandations finales de bon sens

METHODES MOBILISEES

I - SPÉCIFIQUES AU MODULE : 1 - Une pédagogie complète : bilan managérial, bilan personnel de son profil face aux situations qui déclenchent le stress négatif - 2 - Une pédagogie pratique : de nombreux exercices pratiques alternent avec des apports - des techniques simples à mettre en œuvre au quotidien - un accompagnement sonore pour une relaxation assistée - 3 - Une pédagogie impliquante : grâce aux autodiagnostic chaque participant comprend son propre rapport au stress et construit sa stratégie pour devenir gestionnaire de son propre stress et de celui de son équipe proche II - GÉNÉRALE aux séminaires d'E-learning DANTHROS : Ils sont composés de modules eux-mêmes séquencés en granules. Chaque module et certains granules débutent par un "Quiz de découverte" et se clôturent par un "Quiz d'appropriation". - Les granules d'apports débutent par une vidéo de présentation par l'animateur ou une analyse d'un court extrait de film de cinéma. Des documents méthodologiques et des fiches-types de travail présentés sont ensuite accessibles pour impression par le participant. Chaque granule contient au moins un "Jeu de la citation" : il s'agit de retrouver le ou les mots manquants dans une citation partiellement caviardée. En fonction de l'apport méthodologique du granule, il vous est tout à fait possible d'y arriver, car les citations ont été sélectionnées pour leur pertinence en matière de gestion du temps. La conclusion de la formation présente une synthèse des principes et tactiques majeurs vus dans le séminaire.

MOYENS TECHNIQUES

Ordinateur connecté à internet



MOYENS D'ENCADREMENT

Module e-learning autonome

MODALITÉS D'ACCÈS

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Chacun des modules de formation fait l'objet d'une évaluation des compétences via des questionnaires de découverte et d'appropriation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

DURÉE D'ACCÈS

Traitement de la demande sous 24 h

TAUX DE REUSSITE

100 %

DEBOUCHES

Métiers à responsabilités, métiers à risques, métiers dans des univers de tensions, de souffrance, de pressions de vitesse et d'enjeu.

