

FORMATION DE MONITEUR-TRICE INTERNE

Moniteur-trice et accompagnateur-trice en gestion du stress

4 jours - Présentiel

Module de formation destiné à tout personnel désirant dispenser des formations et accompagnement sur la thématique de la gestion du stress.

Référence : FOR-MI-MAGS-4J-P

Durée : 28.00h (4j) **Modalité** : Formation présentielle

Tarif : nous consulter

Délai d'accès : 5 semaines

Effectif maximal : 1 participants

Profil des apprenant(e)s

- Tout secteur d'activité

Prérequis

- **Aucun**

Objectifs pédagogiques

- Connaître et comprendre les mécanismes du Stress
- Identifier son attitude face au stress
- Faire le diagnostic des domaines sur lesquels on peut agir
- Reprendre le contrôle, gérer les "stresseurs"
- Mettre en place un déroulé pédagogique sur la thématique gestion du stress
- Etre capable de transmettre ses connaissances avec pédagogie à un groupe de stagiaires



SARL PREVAT - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

Agence de LYON : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - **Agence de TROYES** : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - www.prevat.fr - contact@prevat.fr - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET: 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

Version du document : V21-10-2

Contenu de la formation

- LA NOTION DE STRESS :
 - Nature et composantes
- LES SOURCES DE STRESS :
 - Analyse et détection
- LA REACTION AU STRESS :
 - Alarme, résistance, épuisement
 - Stress aigu versus stress chronique
 - Les symptômes du stress chronique
 - Pathologies associées
- LA GESTION DU STRESS :
 - Stratégie dysfonctionnelle et proactive
 - Rédiger un livret apprenant
 - Créer et Construire des outils didactiques permettant les différents types de transmissions et d'évaluation
- LA CONNAISSANCE DE SOI :
 - Comprendre son stress
 - Identifier ses besoins
 - Gérer les réactions physiologiques
 - Prendre la parole devant un public en formation
 - Motiver, maintenir l'écoute et l'intérêt des apprenants
 - Alternier les méthodes pour favoriser les apprentissages des apprenants
 - Créer des situations pédagogiques favorisant la mémorisation et l'appropriation des savoirs
 - Evaluer les apprenants et évaluer sa prestation de formateur
- ANIMATION ET PEDAGOGIE :
 - Construire un déroulé pédagogique
 - Identifier la demande client
 - Objectifs, séquençement, contenu
 - Animer une séquence
 - Posture du formateur face à des situations de stress
- MISE EN SITUATION :
 - Animation d'une session de formation interne complète avec groupe de stagiaires de l'entreprise



SARL PREVAT - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

Agence de **LYON** : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - Agence de **TROYES** : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - www.prevat.fr - contact@prevat.fr - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET: 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

Version du document : V21-10-2

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Intervenant.e qualifié.e dans les techniques pédagogiques et les thématiques QVT/RPS

Ressources techniques et pédagogiques

- Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quizz en salle / Mise à disposition mémo apprenant en ligne
- LOGISTIQUE : Venir avec son nécessaire de prise de note et un poste informatique
- EN INTRA : mise à disposition d'une salle dédiée à la formation avec espace de projection
- BESOINS PARTICIPANTS : nécessité d'avoir 1 à 6 stagiaires pour mise en situation des futurs moniteurs interne jour 4
- Avoir une bonne compréhension orale et écrite de la langue française (si besoin, interprète possible sur demande / devis)

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Attestation de fin de formation
- Questions orales ou écrites / Mises en situation
- Réussir à animer de manière efficace une session de formation de la catégorie concernée

