

## Ensemble Vers Votre Solution

### FICHE FORMATION

## TITRE : ATELIER APPRENANT N°20 : J'EN AI MARRE, ÇA ME STRESSE !

### Réguler son stress

<p><b>ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE</b> : Une équipe de formateurs experts ayant tous une expérience significative de management et partageant les mêmes valeurs répartis géographiquement sur la France.</p> <p><a href="https://www.partners-cse.fr/nos-consultants/">https://www.partners-cse.fr/nos-consultants/</a></p>			
<b>Objectifs</b>			
Rester serein face à tout type de situation			
<b>Suite logique</b>			
/			
<b>Compétences travaillées</b>			<b>Public</b>
<p>Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier ses stressseurs et comprendre la courbe du doute</li> <li>• Trouver les anti-stress</li> <li>• Comprendre quand le stress est un allié et quand il me nuit</li> </ul>			Toute personne animant ou co-animant des réunions
<b>Pédagogie</b>	<b>Durée</b>	<b>Format</b>	<b>Validation des acquis</b>
Alternance d'apports théoriques et de mise en pratique. Étude de cas et situations concrètes des participants	Atelier de 3h30	Présentiel ou distanciel  Maximum groupe = 6 personnes	Test de connaissance (QCU)  Attestation de fin de formation
<b>Les supports d'ingénierie pédagogique et technologie pédagogique</b>			
<p>Livret stagiaire</p> <p>1 Support de présentation qui reprend les éléments théoriques</p> <p>Formation en distanciel à partir de la plateforme Zoom</p>			

## PROGRAMME (grandes lignes)

Une demi-journée structurée en 5 séquences :

- **Introduction sur la thématique**

Présentation croisée : dans quelles situations êtes-vous le plus serein ? / Dans quelles situations êtes-vous le plus stressé ?

- **Qu'est-ce que le stress ?**

Auto-diagnostic : évaluer mon niveau de stress et mes stresseurs

Apports :

- Les sources et symptômes de stress
- L'angle physiologique et énergétique
- L'angle psychologique

- **Comment anticiper les situations et y faire face ?**

Découverte de techniques de régulation de stress :

- Prise de recul, préparation, intention
- Relaxation rapide et exercices de respiration
- Technique de visualisation
- Technique de mindfulness

- **Savez-vous retrouver sérénité et moyens en un seul geste ?**

Technique d'ancrage : à tester sur la situation qui vous stresse le plus

- **Évaluation des acquis de la formation**

Les apports de cet atelier

Ce que je vais mettre à profit dans mon équipe