

Programme de formation professionnelle

Faire face aux situations stressantes (en présentiel)

Durée (présentiel/distanciel)	21 heures
Nombre de places	8
Nombre minimum d'inscrits	3

Présentation générale :

La répétition de situations professionnelles stressantes peut vous mettre en difficulté.

Le stress dégrade la santé et la motivation et altère du même coup la qualité de vos produits /services, la qualité relationnelle, ainsi que l'image de votre structure.

A contrario, une bonne gestion des émotions contribue à une meilleure communication, une ambiance de travail plus saine, la prise de décisions plus justes.

Objectifs :

Objectifs de formation :

A l'issue de la formation et en situation professionnelle, les participants seront capables de :

- Définir le stress et les effets délétères sur leur santé
- Identifier l'impact des réactions émotionnelles sur son travail
- Appréhender une situation repérée comme stressante
- Utiliser des techniques de gestion des émotions pour abaisser leur niveau de stress
- Prendre du recul par rapport à une situation déstabilisante
- Garder une posture professionnelle et communiquer de manière impeccable

Objectifs pédagogiques :

Pendant la formation, les participants développent des capacités à :

- Se recentrer sur soi, écouter les signaux naissants et sentir la montée de stress
- Différencier intention et comportement
- Abaisser l'intensité de son stress
- Ne pas se laisser impacter par les émotions et jugements des autres
- Prendre du recul

Programme :

1^{ère} JOURNEE : 7 heures

Introduction de la formation

- Présentation du formateur
- Rappel des objectifs de la formation
- Présentation détaillée du programme
- Recueil des attentes précises des participants

Identifier les mécanismes du stress

- Le bon, le mauvais stress
- La physiologie du stress
- Comment repérer une situation de stress émergente
- Les différents niveaux de stress : alarme, résistance et épuisement
- Comprendre l'interaction Cerveau -Corps – Émotions

Identifier ses ressources face à une situation stressante

- La respiration, toujours présente
- Le relâchement corporel
- Les techniques de libération immédiate
- La cohérence cardiaque

Mise en situation

- Jeux de rôle avec mise en situation
- Utilisation des ressources évoquées précédemment
- Analyse et identification des ressentis des acteurs
- Observation et analyse des spectateurs

2^{ème} JOURNEE : 7 heures

Accueil

- Recueil des ressentis et questions suite au premier jour de formation

La place des émotions dans les interactions humaines

- Les émotions négatives et leur rôle
- Repérer les émotions négatives chez l'autre
- Éviter l'escalade et évaluer les jugements
- Transformer un conflit en une opportunité

Courriel : hello@formagora.fr

Téléphone : 02 53 20 68 68

Les techniques de gestion de crise

- Relâcher la pression
- Mettre à distance
- Savoir patienter
- Utiliser son discours intérieur

Mise en situation

- Simulations de situations conflictuelles
- Utilisation des techniques et stratégies précédentes
- Échanges collectifs sur les ressentis et bienfaits des techniques
- Projection dans le quotidien

3^{ème} JOURNEE : 7 heures

La troisième session se tient à l'issue d'une période d'immersion en milieu professionnel, minimum 3 semaines après la fin de la deuxième journée.

Analyse des pratiques

- Les participants évoquent leurs expériences terrain et les difficultés rencontrées
- Auto-diagnostic et échanges sur les problématiques
- Adaptation des outils et exercices par rapport aux besoins détectés durant la période inter-stage
- Nouvelles simulations et projection dans le quotidien

Bilan de la formation

- Retour sur les attentes des stagiaires
- Bilan et conclusion de la formation

Bonus

- Après la formation, dans un délai de 2 mois, les stagiaires ont la possibilité de contacter le formateur pour toutes questions.

Moyens pédagogiques :

Le formateur utilise des Google Slides / Powerpoint, vidéos et cas pratiques réels.

Un support de formation sera partagé à l'ensemble des participants

Équipements nécessaires :

La formation se déroulera en présentiel dans les locaux de l'entité bénéficiaire qui mettra à disposition du formateur une salle de formation, un vidéo-projecteur, un paper-board ou tableau blanc

FORMAGORA Sarl - 40 Allée de la Saulaie - Bâtiment Quernon - 49800 Trélazé.

Tél : 02 53 20 68 68 - Courriel : hello@formagora.fr - www.formagora.fr

SARL au capital de 15000 € - Siret 884 745 555 00026 - APE 7022Z - TVA FR69884745555 - Qualiopi n°2100563.1.

N°NDA 52490367349 enregistrée auprès du Préfet de la région Pays de Loire. Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État.

Courriel : hello@formagora.fr

Téléphone : 02 53 20 68 68

Type de public :

Toute personne désirant développer ses capacités en gestion du stress

Accessibilité : Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Notre responsable formation étudiera les adaptations possibles pouvant être mises en place pour suivre la formation.

Délai d'accès : L'accès de la formation est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 15 jours à 2 mois selon le mode de financement.

Mesures sanitaires : Afin d'assurer une sécurité optimale aux participants et au formateur, l'entité bénéficiaire s'engage à respecter les mesures sanitaires mises en place dans le contexte de la pandémie de la COVID-19. Si les conditions ne sont pas réunies, il sera possible de réaliser la formation en distanciel ou de la reporter.

Prérequis :

Avoir repéré des situations de stress et identifié ses moyens actuels pour les gérer

Méthodes pédagogiques :

Le formateur utilise les méthodes expositives, interrogatives, démonstratives et actives.

Il apporte des apports techniques et pratiques, couplés avec des cas pratiques afin d'intégrer au mieux les nouvelles connaissances et compétences.

Aussi, les participants sont invités à participer activement aux études de cas concrets, ateliers de travail, débats et mises en situation.

Il s'appuie sur les principes fondamentaux en sophrologie : réalité objective du participant, autonomie, non jugement et action positive.

L'accompagnement se fait de manière structurée, logique et progressive : prise de conscience d'un phénomène et identification de ses ressources, expérimentation de nouvelles techniques, intégration dans le quotidien du stagiaire

Les cas pratiques, issus de cas réels, sont réalisés aussi bien de façon individuelle et sous-groupe pour stimuler les échanges.

Debriefing individuel et collectif

Évaluation, modalités d'évaluation & sanctions :

Modalités d'évaluation :

- Un test d'évaluation de positionnement sur les compétences est administré auprès des participants avant l'entrée en formation.
- Une évaluation diagnostique orale est réalisée en début de formation pour recueillir les attentes des participants et vérifier que celles-ci correspondent bien aux objectifs de la formation (permettant d'éviter les mauvaises orientations et ruptures de parcours).
- Des évaluations formatives via des questions orales ou écrites seront effectuées au cours de la formation.
- En fin de formation, un quizz (ou autre méthode d'évaluation) est réalisé afin de mesurer l'assimilation des connaissances et compétences.

FORMAGORA Sarl - 40 Allée de la Saulaie - Bâtiment Quernon - 49800 Trélazé.

Tél : 02 53 20 68 68 - Courriel : hello@formagora.fr - www.formagora.fr

SARL au capital de 15000 € - Siret 884 745 555 00026 - APE 7022Z - TVA FR69884745555 - Qualiopi n°2100563.1.

N°NDA 52490367349 enregistrée auprès du Préfet de la région Pays de Loire. Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État.

Courriel : hello@formagora.fr

Téléphone : 02 53 20 68 68

Modalités d'évaluation de la formation :

- A la fin de la formation, une évaluation à chaud de la formation est réalisée par les participants.
- 6 semaines après la fin de la formation, une évaluation à froid est réalisée par les participants.
- Une liste des émargements sera remise à l'entité bénéficiaire ainsi qu'un certificat de réalisation.

Validation et certification :

- A l'issue de la formation, les acquis de connaissances seront évalués au regard des objectifs de la formation (QCM, quizz, mise en situation...). Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.
- La formation n'est ni inscrite au RNCP, ni au RS.

Références du formateur :

Les formateurs formagora sont référencés sur la base de leur expertise dans leur domaine d'intervention et leur capacité à partager leur expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles

Indicateurs de satisfaction et de performance :

INDICATEURS DE SATISFACTION ET DE PERFORMANCE *

- Nombre de stagiaires formés en 2021 : N/A
 - Satisfaction globale moyenne : N/A /10
 - Note générale de la formation : N/A /10
 - Note générale moyenne attribuée aux formateurs : N/A /10

** Nos formations sont créées, et réalisées sur mesure, ce qui explique qu'il n'y ait pas de données pour ce programme*

INDICATEURS DE SATISFACTION ET DE PERFORMANCE GLOBAUX *

- Nombre total de stagiaires formés par formagora en 2020/2021 : 510
- Nombre total de formations réalisées par formagora en 2020/2021 : 198
- Nombre d'évaluations de satisfaction reçues : 308 évaluations
 - Satisfaction globale moyenne : 9,43 /10
 - Note générale de la formation : 9,25 /10
 - Préparation et organisation de la formation : 9,13 /10
 - Note générale moyenne attribuée aux formateurs : 9,86 /10

** Toutes formations confondues*