

## Formation : Gérer le stress professionnel

Préservez votre efficacité au travail et votre santé mentale

Référente pédagogique, administrative et handicap : Anna Coudez

### Objectifs

- **Identifier** les différents **types de stress** et **vos points d'appui et de vigilance**
- **Analyser les situations** de stress pour **choisir les moyens de régulation les plus adaptés**
- **S'entraîner** aux outils / techniques de **gestion du stress en contexte professionnel** pour une **appropriation durable**

### Programme

#### Semaine 1 : Décrypter son stress

Caractériser son stress : passation d'échelles de stress et définition  
Les signaux et les effets du stress  
Distinguer les différentes phases et types de stress  
Exercice : s'entraîner à identifier et définir son stress

#### Semaine 2 : Choisir les stratégies adaptées de gestion du stress

Rechercher les différents facteurs de stress et analyser une situation  
Découvrir des outils de gestion du stress variés et partager les siens  
Exercice : choisir des outils adaptés selon les spécificités de la situation

#### Semaine 3 : Suivi des changements

Mettre en pratique dans les situations professionnelles  
Retour d'expérience sur les actions entreprises et leurs résultats  
Analyser les difficultés et mettre en œuvre les actions correctives

#### Semaine 4 : Consolidation

Suivi des mises en pratique  
Retour sur les progrès, l'atteinte des objectifs et réalisation d'un plan d'action  
Test final sur les connaissances

### Suivi et évaluation

**A l'entrée** un test de positionnement pour faire le point et ajuster les objectifs, tout le long : 1 livret individuel de suivi d'acquisition des compétences & d'atteinte des objectifs + 1 auto-évaluation /semaine pour suivre les progrès et à la fin un test de connaissance.

**Suivi** en classes virtuelles et des activités e-learning avec un soutien par téléphone / sms / whatsapp.

**A l'issue** de la formation, remise du certificat de réalisation et une attestation de réussite pour les stagiaires ayant obtenu un résultat supérieur à 70% au test de connaissance final.

**2 rdv** téléphoniques de **suivi post-formation sur 1 mois** pour répondre aux questions et d'encourager : à 15 jours et à 1 mois.

### Modalités et méthodes pédagogiques

En **individuel** ou en **groupe** de 3 à 8 participants, 100% à distance et **collaboratif** : classes virtuelles, vidéos, quiz, exercices pratiques, apprentissage entre pairs, travaux autoréflexifs, 1 livret de suivi individuel d'acquisition des compétences et d'atteinte des objectifs + soutien par mail, Whatsapp et téléphone.

Formation accessible aux personnes en situation de handicap, discutons des adaptations.

### Durée

4 semaines, avec par semaine : 2h de classe virtuelle et 2h d'e-learning et de pratique.  
Volume horaire total : 16h

**Sessions inter-entreprises :**  
Dates disponibles sur  
[www.co-ivolution.fr](http://www.co-ivolution.fr)

### Tarif (ttc)

Exonération de TVA, art.261-4-4°a du CGI

Inter-entreprises : 790 € /stagiaire

Intra et individuel : sur devis

### Matériel requis

1 support numérique et connexion internet opérationnels : pour les activités sur la plateforme pédagogique + Caméra, micro et audio pour la participation aux classes virtuelles

**Public visé :** Tout public

**Prérequis :** Aucun