

Formation : **Gérer son stress** pour préserver son efficacité professionnelle et sa santé mentale

Référente pédagogique, administrative et handicap : Anna Goudez

Objectifs

- **Repérer ses déclencheurs de stress et les transformer en opportunités** pour mieux gérer la pression au quotidien.
- **Décrypter les mécanismes du stress** et adopter les stratégies les plus efficaces selon chaque situation.
- **Expérimenter et intégrer des techniques éprouvées** pour réguler durablement son stress et retrouver sérénité et efficacité.

Programme

Semaine 1 : Décrypter son stress

Évaluer son niveau de stress avec les échelles dédiées
Identifier les signaux et les phases du stress pour mieux les anticiper
Exercice : s'entraîner définir et observer son stress

Semaine 2 : Choisir les bonnes stratégies

Analyser ses facteurs de stress et les déclencheurs
Découvrir des outils variés pour réguler son stress
Exercice : choisir et tester les outils les plus adaptés à vos besoins

Semaine 3 : Mettre ses apprentissages en action

Appliquer ses nouvelles compétences dans les situations professionnelles et personnelles
Partager ses retours en classe virtuelle pour ajuster ses approches

Semaine 4 : Consolider ses acquis

Évaluer ses progrès et profiter des retours personnalisés
Élaborer un plan d'action pour garantir un ancrage durable des pratiques

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

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 80% 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, sms 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

Tarif (ttc)

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

Inter-entreprises : 590 € /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