

PROGRAMME DE FORMATION

Gestion du stress

Durée de la formation :
7 heures

Modalités et délai d'accès à la formation :

Admission après entretien,
Délai d'accès : environ 15 jours
à réception des documents
contractuels signés

Rythme :
Sur mesure

Format :
À distance ou en présentiel

CertifInfo :

- 70315 – Gestion du stress /
Prévention et bien-être

Formacode :

- 15097 : Gestion stress

Lieu de formation :
ISEAH FC
Metz – 20 rue Joséphine Caye
57070 METZ
Ou dans vos locaux

Nombre de participant(s) :
De 1 à 10 participants

Prérequis :
Si formation à distance, avoir
un ordinateur fonctionnel muni
d'un micro, d'une webcam et
d'une connexion internet.
Savoir lire, écrire et
comprendre le français.

Public visé :
Tout public

Profil de l'intervenant :
Formateur(trice) audité(e) par
nos soins afin d'évaluer ses
compétences

Objectifs de la formation & compétences visées :

À l'issue de la formation, les participants seront en capacité de :

- Identifier les causes et manifestations du stress ;
- Reconnaître les signaux physiques, émotionnels et comportementaux du stress ;
- Appliquer des techniques de prévention et de gestion du stress ;
- Développer des stratégies personnelles pour mieux gérer les situations stressantes ;
- Maintenir un équilibre entre performance professionnelle et bien-être personnel ;
- Attester de leur capacité à gérer le stress dans un contexte professionnel.

Modalités d'évaluation :

- Évaluation diagnostique en début de formation
- Évaluations formatives tout au long du parcours (exercices, cas pratiques)
- Évaluation finale : test reprenant l'ensemble des compétences visées
- Critère d'atteinte des objectifs : validation des acquis $\geq 75\%$
- Attestation de formation délivrée en fin de parcours
- Test des prérequis et des acquis

Modalités de suivi et d'exécution de la formation :

- Convocation envoyée avant la formation précisant les modalités de déroulement
- Contrôle de la présence via émargement ou équivalent
- Questionnaire de satisfaction à chaud
- Certificat de réalisation et/ou attestation mentionnant objectifs, nature, durée et résultats des évaluations
- Enquête de satisfaction globale à l'issue de la formation

Méthodes pédagogiques / techniques / d'encadrement mobilisées :

- Pédagogie active et participative : jeux de rôles, simulations, discussions
- Supports de cours adaptés + exercices pratiques
- Activités médiatisées en ligne pour le distanciel
- Assistance technique et pédagogique au 07.88.79.31.16
- Pour le distanciel : ordinateur + micro + caméra + internet

Passerelles / Suite de parcours :

Formation Management d'équipe, Management transversal, MBTI, HERMANN, Les fondamentaux du management, leadership management, prévenir et gérer les conflits.

Débouchés :

Cette formation est utile pour des métiers exposés à la pression ou au management, comme manager, responsable d'équipe, chargé de projet ou personnel encadrant.

Accessibilité aux personnes handicapées :

ISEAH FC s'engage à étudier toutes les adaptations nécessaires aux besoins des personnes en situation de handicap, qu'ils soient pédagogiques, matériels ou organisationnels (sur demande par mail à l'adresse fc@iseah.fr ou au 07.88.79.31.16).

CONTENU DE LA FORMATION

Gestion du stress

BLOC 1

Comprendre le stress

- Définition et mécanismes du stress
- Différence entre stress positif et stress négatif
- Identification des facteurs déclencheurs

BLOC 2

Identifier ses signaux de stress

- Signaux physiques, émotionnels et comportementaux
- Exercices d'auto-observation
- Études de cas

BLOC 3

Techniques de gestion du stress

- Respiration et relaxation
- Techniques de pleine conscience et visualisation
- Exercices pratiques et mises en situation

BLOC 4

Organisation et prévention du stress

- Gestion du temps et priorisation des tâches
- Équilibre vie professionnelle / vie personnelle
- Exercices pratiques de planification et d'anticipation