

GERER SON STRESS DANS SON CONTEXTE PROFESSIONNEL

OBJECTIFS – COMPETENCES VISEES

A l'issue de la formation, les participants seront capables de gérer leur stress pour gagner en efficience et en qualité de vie au travail.

CONTENUS

- Comprendre les mécanismes du stress
- Mieux se connaître avec le modèle DISC
- Améliorer sa communication interpersonnelle pour diminuer son stress
- Gérer ses émotions
- Se recadrer positivement pour prendre du recul
- Partages autour de techniques pour se ressourcer et développer la confiance en soi

PUBLIC : Tout public

PRE-REQUIS : Avoir réalisé le questionnaire DISC en amont de la formation

DUREE : 16h00 (2 jours de 7h00 + Coaching de 2h00)

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et pratiques sur les thématiques abordées
- Mises en situation au travers de cas concrets apportés par le formateur et les stagiaires
- Quiz et jeux digitaux pour mettre en pratique les thématiques abordées
- Support pédagogique transmis aux stagiaires.

EVALUATION – SUIVI

- Une auto-évaluation des acquis sur les objectifs de la formation sera réalisée en début et en fin de formation pour apprécier la progression.
- L'évaluation des acquis se fera par l'intermédiaire de mises en situation, d'études de cas et de quiz tout au long de la formation. Une attestation de fin de formation indiquant le niveau d'atteinte des objectifs sera délivrée.
- Afin d'évaluer la satisfaction des participants, un tour de table est réalisé en fin de formation et un questionnaire est remis aux participants.
- Le suivi sera garanti par une évaluation à froid réalisée à 3-6 mois suivant la fin de la formation auprès des stagiaires. Un recueil d'impact sera également effectué auprès du commanditaire.
- Une feuille d'émargement sera remplie par les participants pour chaque demi-journée.

TARIF

Session Inter-Entreprise 2 jours + séance de coaching de 2h00 : 1 500€ HT par stagiaire net de TVA (Exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI).

Pour des sessions en intra entreprises, le tarif sera ajusté à la demande et aux besoins du client.

ExpéRHience

50 Rue Georges Duby – Résidence YSTIA Bât E – 13080 Aix en Provence - N° SIRET : 892 224 585 00026
Déclaration d'Activité : 93 13 18 733 13 enregistrée auprès du préfet de la Région PACA. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Actualisé le 02.01.26