

GESTION DU STRESS

PROGRAMME DE FORMATION



Intervenant formateur
Séverine FINGAL
Justina PERAY



Durée
15 heures



Prix de la formation TTC
1 500



Public visé
Tous publics

Objectif

- Décrypter le stress,
- Mieux appréhender les sources de stress tel un sportif de haut niveau,
- Devenir un acteur autonome de son mieux-être,
- Se fixer des objectifs sans stress.

Pré-requis

Savoir utiliser l'outil informatique afin de pouvoir suivre la formation à distance.

Moyens prévus

➤ Moyens techniques :

Un ordinateur à jour, une connexion stable.

➤ Moyens pédagogiques :

Pédagogie active.

Moyens permettant le suivi et la sanction de la formation

➤ Moyen de contrôle de l'assiduité :

Compte-rendu de positionnement qui jalonne la formation, sous forme d'une attestation d'assiduité et d'un certificat de réalisation en fin de formation.

➤ Nature de la sanction de la formation :

Attestation de stage en fin de formation.

Mentions spécifiques à la FOAD

➤ Activités pédagogiques à effectuer à distance et leur durée moyenne :

Cette formation inclus, en ligne des travaux dirigés avec la formatrice, mais le bénéficiaire doit prévoir au minimum 5 heures de travail de recherches.

➤ Assistance technique et pédagogique :

Cette formation est réalisée par Séverine FINGAL, formatrice depuis 20 ans, formée aux techniques du digital Learning et technicienne en PNL.

Ainsi que Justina PERAY, sophrologue et enseignante REIKI.

Evaluations qui jalonnent ou concluent l'action de formation :

Exercices en cours de formation et évaluations des travaux effectués en intersessions.

Programme

DECRYPTER LE STRESS

PARTIE THEORIQUE

- Comprendre les mécanismes du stress
- Adopter les bons réflexes lors de la détection d'indicateurs de stress

PARTIE PRATIQUE

- Être en mesure de pratiquer la respiration et nettement améliorer sa gestion du stress

ACTIVITE(S) EN INTERSESSION

- Gérer ses priorités et s'organiser
- Visez à court, moyen, long terme

MIEUX APPREHENDER LES SOURCES DE STRESS

PARTIE THEORIQUE

- Apprendre à cibler les pensées génératrices de stress
- Être capable de désamorcer les spirales de pensées stressantes
- Savoir prévenir le stress notamment grâce à la visualisation

PARTIE PRATIQUE

- Découvrir et pratiquer la visualisation, discipline utilisée par les grands sportifs

ACTIVITE(S) EN INTERSESSION

- Apprendre à gommer le stress en équilibrant sa balance ressources / contraintes

DEVENIR UN ACTEUR AUTONOME DE SON MIEUX-ETRE

PARTIE THEORIQUE

- Comprendre la subjectivité du stress et la responsabilité personnelle que l'on a à le gérer

PARTIE PRATIQUE

- Les clés d'une posture mentale favorisant la mise à distance des effets négatifs du stress

ACTIVITE(S) EN INTERSESSION

- S'entraîner à la visualisation grâce au MindMapping

SE FIXER DES OBJECTIFS SANS STRESS

- Développer votre engagement
- Se réconcilier avec la notion de responsabilité
- Notion d'implication induit la persévérance, la constance, ce qui est plus facile quand on est bien organisé.

Formation co-animée, qui alterne théorie, pratique et activités, afin de proposer une vraie solution de gestion du stress adaptée.

Déroulement de la formation

La formation se déroulera en téléprésentiel sur la plateforme zoom. Un accompagnement technique sera fait auprès des stagiaires ne réussissant pas à se connecter.

Pour vous apprendre à gérer à distance dans un contexte de crise, la formation privilégie la pédagogie suivante :

- 4 classes virtuelles de 2h30 sous forme de conférences interactives et d'entretiens et de travaux dirigés.

Durée totale de la formation : 15 heures

Prix : 1 500 Euros TTC

Période de réalisation : À définir

Horaires : À définir avec les participants

Rythme : En continu En discontinu

Modalité de déroulement : FOAD En présentiel

Lieu de formation : En centre Sur le site client Non concerné