

ANTICIPER ET GÉRER SON STRESS

Intelligence
Emotionnelle

Méthodes pédagogiques

Alternance de :

- Apports théoriques
- Cas pratiques et exercices
- Tests de personnalités remis aux stagiaires
- Mises en situation professionnelle

Ressources pédagogiques

Support de formation remis aux participants, exercices...

Moyens techniques

- Plateforme Zoom (si formation à distance)
- Dispositions d'accueil nécessaires en cas d'intervention sur site : salle de formation, vidéoprojecteur, support de projection, paperboard ou tableau.

Suivi et évaluation

Pour assurer un suivi individuel, *Be Change Become* a mis en place 3 types d'évaluation :

- Une évaluation de compétences en ligne en début et en fin de formation qui peut prendre différentes formes selon le contenu de la formation suivie : exercice, test de positionnement, ou réponse à un questionnaire. Cette évaluation permet à chaque apprenant d'apprécier sa progression et déterminer les actions à engager pour ancrer ses acquis.
- Une évaluation de la satisfaction de chaque participant est réalisée en ligne.
- Les appréciations de la formatrice viennent compléter ces évaluations et valider les apprentissages par un questionnement ouvert à l'issue de chaque session.

Une attestation de fin de formation est remise, ainsi qu'un certificat de réalisation.

Durée :
1 jour (7h)

Tarif :
2 000,00 €
HT

Conditions tarifaires

Prix pour un groupe de 12
personnes maximum

Prérequis

Aucun

Handicap

Pour toute personne en
situation de handicap, merci de
nous contacter aux coordonnées
ci-dessous

Contactez-nous

Be Change Become

Marie-Caroline Keszler

06 13 82 62 31

bechangebecome@gmail.com

Formatrice

Marie-Caroline Keszler

Marie-Caroline est coach
professionnelle certifiée et
spécialiste soft-skills.

Diplômée d'un DEA (Master de
Recherche) en Modélisation
Economique de l'Université
Paris-Dauphine-PSL, elle a plus
de 15 ans d'expérience en
pédagogie et création de
contenus.

ANTICIPER ET GÉRER SON STRESS

Intelligence
Emotionnelle

Durée :
1 jour (7h)

OBJECTIFS

- Comprendre les processus à l'œuvre dans les situations de stress
- Reconnaître ses attitudes types face au stress
- Identifier et faire appel à ses ressources individuelles.
- Développer de nouvelles stratégies de gestion du stress

Programme

Public cible : Toute personne en situation de stress dans l'entreprise et qui souhaite comprendre les mécanismes du stress et développer ses ressources pour y faire face.

N.B. : Le contenu de la formation sera ajusté lors d'un call de cadrage avec le client.

→ Comprendre les mécanismes du stress

- Le fonctionnement de votre cerveau sous stress
- L'impact sur votre corps et vos capacités cognitives
- Découvrir et identifier les 4 grandes causes de stress

Expérientiel

Reconnaitre ses attitudes types face au stress en termes physiologiques, cognitifs, émotionnels et comportementaux.

→ Mobiliser ses ressources

- Développer mon intelligence émotionnelle autour de mon propre stress
- Identifier mes techniques de gestion du stress
- Comprendre comment mobiliser mes ressources

Expérientiel

Exercice d'introspection pour mettre en lumière les ressources personnelles et la manière de les mettre en place.

→ Développer de nouvelles stratégies

- Les techniques de gestion du stress minute
- La reprogrammation de mes réactions face au stress dans la durée
- Définir et mettre en œuvre ma stratégie personnelle face au stress

Expérientiel

Expérimenter différentes techniques de relaxation par la respiration (cohérence cardiaque, méditation de pleine conscience,...) - Définition d'objectifs personnel et construction d'un plan d'action personnel anti-stress.