

Formation Gestion Durable du Stress en milieu professionnel - Outils Pratiques

Durée	Modalité	Effectif	Public visé
21h sur 4 semaines (28 jours) dont : <ul style="list-style-type: none">▪ 5h regroupement synchrone▪ 16h distanciel asynchrone	100% Distanciel	Min 2 – Max 6	Tout public développant du stress dans le cadre de son travail

Prérequis : Aucun

Conditions d'accès : PC et Internet, aisance avec l'outil informatique

Formateur : Adelyne ALBRECHT, Coach professionnelle certifiée, Ingénieure Centrale Paris, Formatrice.

Contexte

Que ce soit dans des postes à responsabilité ou dans des postes d'exécution, les travailleurs peuvent développer des mécanismes de stress qui les amènent à surréagir ou à être passifs, à développer des relations conflictuelles, à prendre de mauvaises décisions. Cet état de stress peut également perdurer au point de mener au burn-out ou bore-out.

Cette formation permet d'apprendre à réguler les mécanismes émotionnels qui génèrent le stress, à dissiper la réaction de stress lorsqu'elle est présente, et à prendre du recul pour solliciter la gouvernance adaptative tout en exploitant l'apport des émotions dans la prise de décision.

Objectifs de formation

- Développer l'intelligence émotionnelle
- Diminuer son stress sur l'instant
- Diminuer son stress dans la durée

Objectifs pédagogiques

- Expliquer les bases théoriques de l'intelligence émotionnelle et du stress
- Employer la gestion des émotions dans son quotidien
- Appliquer les automatismes de gestion émotionnelle du stress
- Appliquer une démarche innovante de gestion cognitive du stress
- Décider et mettre en œuvre des actions pour réduire les situations de stress

Programme

M1 : L'intelligence émotionnelle et la gestion du stress – Apports théoriques : 2h30 asynchrone

- L'utilité des émotions
- L'analyse fonctionnelle
- Exploiter les émotions pertinentes
- Corriger les émotions non pertinentes
- Appliquer l'intelligence émotionnelle au quotidien
- Définir le stress, son utilité, ses causes et ses dangers
- Mettre en lien avec la gestion des émotions

M2 : La gestion émotionnelle du stress - Exercices pratiques : 4h30-asynchrone en parallèle avec M1 et M3

- Méthodes de respiration
- Méthodes de relaxation
- Ancrages pour amener le calme en soi

M3 : La gestion cognitive du stress – Protocole appliqué à une situation spécifique : 8h asynchrone

- Le modèle de la double évaluation de Lazarus et Folkman
- La roue des domaines de vie
- Savoir spécifier ses attentes
- Identifier le bénéfice caché
- Identifier ses valeurs
- Différencier les faits des interprétations
- Repérer les distorsions cognitives et imprécisions de langage
- Restructurer ses pensées et croyances
- Différencier Action et Lâcher-prise
- Énumérer et mobiliser ses ressources
- Exploration des options, Décision et Plan d'action

Évaluation : 1h asynchrone

5 Regroupements synchrones : 5h

- Débrief, apports et clarifications par le formateur
- Accompagnement individuel en collectif

Méthodes mobilisées et moyens techniques

20% Théorie – 80% Pratique

À distance sur Internet :

- Parcours individuel avec contributions collectives : 16h sur plateforme pédagogique numérique avec accès aux supports de formation
- Regroupements collectifs synchrones avec le formateur : 5h par visioconférence Zoom

Assistance technique et pédagogique par téléphone et email.

Apports théoriques

Exercices pratiques

Application pratique par l'apprenant du protocole fourni, à une situation spécifique qui lui est propre

Réflexion individuelle

Échanges collectifs

Regroupements synchrones : débrief et accompagnement par le formateur

Définition d'un plan d'action



Modalités de suivi et d'évaluation

Avant : Questionnaire d'auto-positionnement

Pendant : Feedback individuel partagé sur chaque activité, participation lors des regroupements collectifs synchrones

À la fin : évaluation des acquis par QCM et bilan personnel et évaluation de la satisfaction à chaud. Évaluation à froid à 3 mois.

En option :

- 2h30 de feedback et d'ancrage en collectif, 1 mois après la fin de la formation
- Possibilité de suivi en accompagnement individuel personnalisé

Tarifs

Éligible au financement OPCO : organisme de formation certifié Qualiopi

Particuliers : 735€ HT / apprenant

Entreprises : 1050€ HT / apprenant

INTRA :

Effectif 2 à 3 : 1050 € HT / apprenant

Effectif > 3 : 3750 € HT / groupe

Dans le cadre de la formation professionnelle continue : exonération de TVA — Art. 261.4.4a du CGI

Accessibilité aux personnes handicapées

Personnes en situation de handicap, merci de [nous consulter](#). Nous adapterons nos moyens en fonction de vos besoins. Consulter également le chapitre afférent des [ressources utiles](#).

Modalités et délais d'accès

En inter-entreprise et pour les particuliers, les dates des prochaines sessions sont consultables sur la [page internet de la formation](#). Un minimum de 2 participants est requis pour que la formation ait lieu, à défaut elle sera reportée à une date ultérieure ou adaptée en individuel. Les inscriptions se font jusqu'à 5 jours ouvrés avant.

En intra-entreprise, les sessions sont programmées sur demande, avec un délai de 1 mois voire moins si réalisable.

Un entretien préalable par téléphone permettra de vérifier les prérequis et la cohérence avec le besoin du bénéficiaire.

Voir [les ressources utiles](#) pour la procédure administrative et contractuelle d'inscription et consulter les CGV, CGU et le règlement intérieur.

Contact

Adelyne ALBRECHT

Via le [formulaire en ligne](#) : www.aa-coach.com/contact-coach-formateur-martinique

Par [email](#) : adelyne.albrecht@aa-coach.com

Par téléphone +596 696 10 00 79

Sanction de la formation

Ce parcours est validé par une **attestation de formation**.