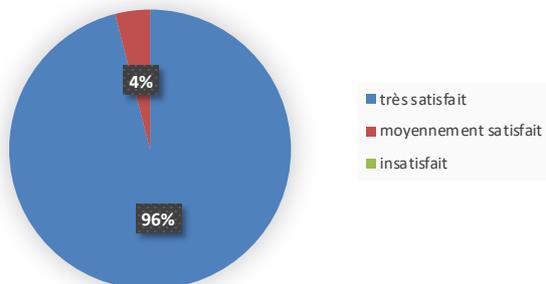




Satisfaction des Participants



Etude faite en 2025 sur les 8 dernières sessions de formations (50 personnes environ)

Points forts de la formation vus par les stagiaires :

- "Groupe de 5 personnes, possibilité de dialoguer et partager"
- "Techniques de relaxation, analyse des situations et techniques pour les gérer"
- "Cette formation est très bien et adaptée à notre société"
- "Très bonne formation"
- "Bonne ambiance, très intéressant, très positif"
- "Pratique et mise en situation avec des cas et expériences personnelles"

OBJECTIF :

- Comprendre les mécanismes du stress (causes/conséquences)
- Explorer des pistes de résolution pour gérer les causes et les conséquences du stress
- Faire baisser son état de stress sur le court et long terme

Prérequis

Aucun

Compétences visées :

- Développer sa capacité à être dans un niveau de stress acceptable pour être efficace
- Identifier les états de stress dépassés et trouver des pistes de solutions applicables pour mieux gérer la situation

Programme :

J1 : Identification des déclencheurs de stress et leurs conséquences :

- Qu'est-ce que le Stress (Causes/conséquences) ?
- Identifications des causes (Drivers/interprétations) et exercices
- Identification des conséquences (niveau de stress ressenti) et exercices en groupe

Intersession J1-J2 :

Proposition de lecture et Observation des déclencheurs du stress

J2 (à 1 mois) : Retour d'expérience et comment mieux gérer son stress avec les autres ?

- Analyse individuelle des facteurs déclencheurs du stress vécu (et identification de pistes de solutions)
- Comment mieux gérer le stress causé par le contexte ou certains interlocuteurs ?
- Exercices en sous-groupes (écouter activement / savoir dire non / négocier des délais / oser demander...)

Modalités d'évaluation : QCM

Accessibilité : Les éventuelles situations de handicap sont abordées dès les premiers contacts avec le client

Délais d'accès : 3 semaines à 1 mois

Nombre maximum de participants : 12

Tarif : 1600 euros HT/jour + frais de déplacements sur justificatifs

Contact : Jean-Philippe Falicon au 06.74.44.37.80