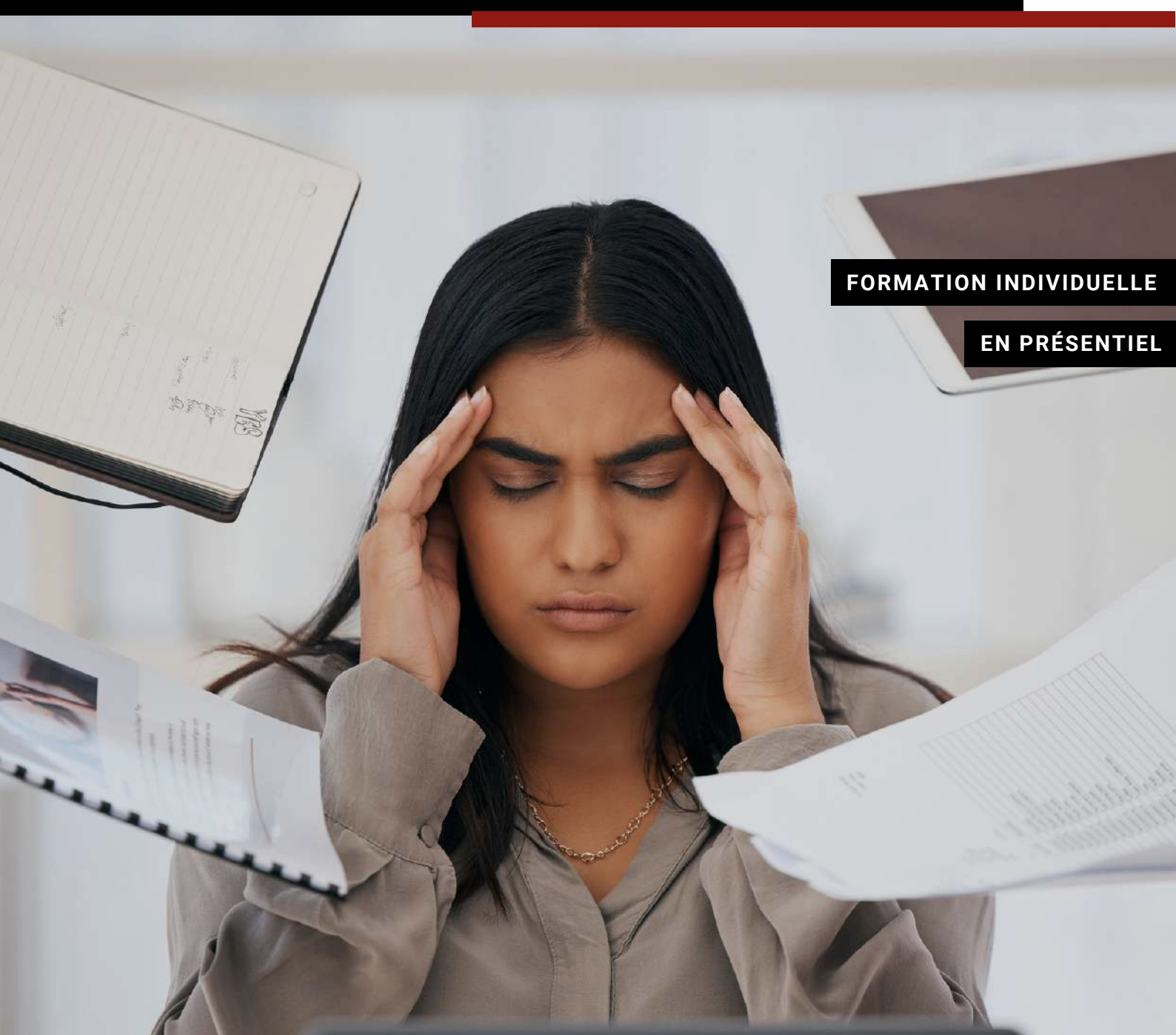


ESTIME DE SOI ET GESTION DU STRESS EN ENTREPRISE



FORMATION INDIVIDUELLE

EN PRÉSENTIEL



ORGANISME DE FORMATION

Pour en savoir plus : sg-formation.fr

SG FORMATION (SARL)

03 10 45 21 85

326 Rue Verte, 59141 Thun-l'Évêque

audrey@sg-formation.fr

ESTIME DE SOI ET GESTION DU STRESS EN ENTREPRISE

DURÉE

21h (3 jours)

PUBLIC VISÉ

Tout public

MODALITÉS D'ACCÈS

Nos formations sont ouvertes **toute l'année** ([contactez-nous](#)). L'accessibilité de la certification se fait sur dossier d'inscription afin de valider le prérequis.

ACCESSIBILITÉ

Une **adaptation** des formations pour les **personnes en situation de handicap** est possible. **Les lieux de formation seront accessibles aux personnes en situation de handicap.** Une vérification sera établie. Nous contacter : ([Audrey, référent Handicap : 06 58 30 42 22](#))

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Formateur spécialisé - Supports pédagogiques (power Point - livret apprenant) - Suivi du programme de formation

SUIVI, ÉVALUATION, SANCTION

→ Moyens permettant de suivre l'action de formation

- Plans d'action de formation

→ Moyens permettant d'en évaluer les résultats

- Réalisation de travaux durant la formation (Exercices et mise en situation...)

→ Sanction

- Délivrance d'une attestation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Faire face au quotidien à des situations stressantes
- Se ressourcer après l'événement stressant

PRÉREQUIS

- Aucun

PROGRAMME

JOUR 1

MODULE 1 : AVANT

- Un autodiagnostic pour identifier ses principales sources de stress
- Un premier outil pour gérer son stress

MODULE 2 : EVALUER SES FACTEURS DE STRESS

- Comprendre les mécanismes du stress
- Diagnostiquer ses "stresseurs" et ses besoins
- Connaître les différents leviers de gestion du stress

Mise en situation

JOUR 2

MODULE 3 : RECUPERER PHYSIQUEMENT ET EMOTIONNELLEMENT

- La "relaxation" pour se détendre
- La "concentration" pour poser sa conscience
- L'activité physique pour relâcher

Exercices pratiques

MODULE 4 : SE PROTEGER AU QUOTIDIEN

- Savoir dire "non" pour s'affirmer
- Maîtriser ses émotions et garder son calme
- Les "positions de perception" pour comprendre et accepter

JOUR 2

MODULE 5 : RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI

- Les "permissions" pour choisir le meilleur
- Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi
- Donner, demander et recevoir les "signes de reconnaissance"

Mise en situation