

**Durée :** 2 jours/14 heures + 1 heure hors présentiel

**Modalité :** Mixte- niveau initiation

### Résumé de la formation :

Vous souhaitez apprendre à identifier les facteurs de stress et apprendre à mieux les gérer ?

Quelle que soit votre situation, cette formation vous aide à mieux comprendre les mécanismes du stress et à mieux le gérer grâce à des outils adaptés à votre profil.

Cette formation se déroule en 5 étapes :

1. Réaliser son radar de diagnostic des zones d'inconfort
2. Découvrir ses zones d'inconfort émotionnelles
3. Comprendre les émotions au cœur de notre vie professionnelle et personnelle
4. Comprendre et gérer le stress
5. Entretien individuel de suivi (30mn) 1 mois après la formation

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

### Public visé par la formation (Métiers – fonctions) :

Toutes les personnes qui ont besoin d'identifier leur zone d'inconfort et d'obtenir des outils pour mieux gérer leur stress

**Niveau de connaissance générale préalable requis :** I

**Niveau de sortie :** II

**Prérequis :** aucun.

**Objectif de formation :** À la fin de la formation les stagiaires auront la capacité de :

## Identifier leur déclencheur de stress et d'utiliser des techniques pour mieux le gérer

**Domaine de formation :** Efficacité professionnelle – Création d'entreprise - 310

**Objectif général :** Création d'entreprise / Développement des compétences des salariés.

**Modalités d'admission :** Entretien avec le responsable pédagogique et le formateur afin de valider votre demande et l'adéquation de vos besoins au programme. Ce dernier pourra être ajusté en conséquence.

**Délai d'accès :** 15 jours après réception par l'organisme de formation des documents contractuels de formation signés par l'entreprise.

**Type de formation :** Collective en inter-entreprises ou Collective en intra-entreprise

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

**Étape 1 : Réaliser son radar de diagnostic des zones d'inconfort**

**Étape 2 : Découvrir ses zones d'inconfort émotionnelles**

**Analyser** son radar diagnostic des zones de confort et d'inconfort

**Comprendre et identifier** son mécanisme en zone d'inconfort.

**Étape3 : Comprendre les émotions au cœur de notre vie professionnelle et personnelle****Décoder les émotions** et apprendre à les gérer positivement**Décoder ses émotions** et celles de ses interlocuteurs**Comprendre** le mécanisme de l'émotion à l'intérieur du corps**Observer** le mécanisme de l'émotion à l'extérieur du corps**Passer de l'émotion à l'action****Étape 4 : Comprendre le stress et le gérer****Comprendre le stress** : ses causes, son fonctionnement et ses conséquences.**Prendre conscience** de la relation corps-esprit**Apprendre** à retrouver le calme, la confiance, le bien être (respiration, méditation, psychologie positive, yoga du rire)**S'adapter** aux contraintes de la vie moderne pour maintenir un stress bienfaiteur.**Adopter une nouvelle posture pour passer de la réaction à l'action****Étape 5 : Entretien individuelle de 30 minutes, 1 mois après la formation****Retour d'expérience** sur les actions mises en place après la formation**Ajustement ou évolution** du plan d'action**Prolonger** les bienfaits et l'efficacité de l'enseignement.

**Comunissons** est un organisme dont les formateurs sont experts dans leur domaine de compétences. Ils ont été formés à l'ingénierie de la formation afin concevoir sur-mesure le programme de formation répondant à votre demande.

**MODALITÉS D'ORGANISATION**

<b>Dates :</b> Se référer à votre convention ou convocation de formation.	<b>Horaires :</b> 9h00-17h00 pour le présentiel
<b>Durée de la formation :</b> 2 jours/14 heures +1 heure (préparation et coaching individuel)	<b>Lieu :</b> Paris et RP ou Bretagne
<b>Nombre de stagiaires :</b> de 4 à 8 stagiaires.	<b>Modalité :</b> Mixte
<b>Organisation :</b> 2 jours/14 heures	

<b>Formation disponible</b> en format individuel ou collective, en intra entreprise, en inter-entreprises et modalité AFEST : contactez-nous.	
<b>Tarif/pers. Inter-entreprises :</b> 750€ HT soit 900€ TTC avec possible prise en charge OPCO ou employeur	<b>Tarif collaboratif intra-entreprise :</b> (en dehors du déplacement): 3000€ HT soit 3 600€ TTC avec possible prise en charge OPCO
<b>Tarif pour personnalisation de la formation : contactez-nous</b>	
<b>Accessibilité et handicap :</b> Contactez-nous pour être mis en relation avec notre référente handicap pour étudier vos besoins.	

**MODALITÉS DE MISE EN ŒUVRE, DE SUIVI ET D'ÉVALUATION DE LA FORMATION**➤ **Modalités de mise en œuvre :**

- Des formateurs expérimentés,
- Des temps d'échanges s'appuyant notamment sur des cas pratiques des entreprises participantes,
- Des temps pédagogiques, des outils remis aux participants par voie dématérialisée ou sur place.

➤ **Modalités de suivi :**

- Feuilles de présence signées par les stagiaires et formateurs, par demi-journée de formation, en présentiel,
- États de connexion et/ou travaux des stagiaires pour la modalité distancielle,
- Documents tels que rapports, mémoires ou compte-rendu,
- Attestations d'assiduité et de formation réalisées sur demande.

➤ **Évaluation de la formation :**

- Évaluation formative séquentielle, par le formateur, pendant la formation pour valider à chaque session pédagogique l'acquisition ou l'amélioration des compétences,
- Évaluation de satisfaction des stagiaires,
- Évaluation des acquis des stagiaires par : **Tableau récapitulatif des acquis**
- Évaluation de la formation par le formateur,
- Bilan qualitatif de l'action complété par un échange oral de fin de session avec les parties prenantes disponibles,
- Indicateurs de résultats sur <https://www.comunissons.com>.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET ENCADREMENT

➤ **Méthodes pédagogiques :**

- Évaluation préalable de la demande et des besoins,
- Adéquation des contenus pédagogiques tout en restant en adéquation avec les objectifs de la formation,
- Méthodes pédagogiques actives, interrogatives et affirmatives ; travaux de sensibilisation, apports théoriques et mises en application ; travail en individuel et / ou de groupe.

➤ **Ressources pédagogiques :**

- Exercices, cahier du stagiaire, cahier stagiaire, boussole des émotions, radar des zones d'inconfort
- Un QUIZ de validation des acquis de connaissances est réalisé en fin de formation

➤ **Moyens techniques :**

- Locaux adéquats,
- Une superficie suffisante et conforme à la réglementation en vigueur en matière d'hygiène et de sécurité et qui répond aussi aux contraintes liées à la crise sanitaire,
- Équipements adaptés aux domaines de formation et au nombre de stagiaires,
- Ressources documentaires accessibles,
- Accès facilité pour les personnes à mobilité réduite,
- Pour les accès à distance, les outils proposés sont accessibles gratuitement et testés en amont.

➤ **Encadrement :**

**Comunissons** mobilise les moyens nécessaires pour garantir le service attendu :

- Fonctions administratives et financières,
- Fonctions pédagogiques (équipe de formateurs qualifiés et expérimentés),
- Fonction d'accueil, de suivi et d'encadrement des stagiaires,
- Fonction gestion des ressources humaines (maintien et développement des compétences des personnels).

**Support technique et pédagogique disponible auprès du formateur et du centre de formation de 9h00 à 17h00, joignable par téléphone au 06 60 31 22 64 (tel du formateur sur la convocation à la formation) ou par mail ou SMS. Réponse apportée dans la demi-journée suivante.**

**Qualité du formateur/formatrice :**

Carole Fortuna, fondatrice de Comunissons, formatrice et coach, plus de 30 ans d'expérience professionnelle en tant que manager et chef de projet formation, musicothérapeute, spécialiste de la voix.

Elle a créé sa propre entreprise il y a 7 ans et accompagne désormais les personnes et les entreprises dans l'exploration de leurs potentiels, de leur créativité et de leur communication interpersonnelle.

Elle est certifiée ©4colors.

**Référent dans l'organisme de formation :**

**Carole Fortuna - 06 60 31 22 64 - [carole.fortuna@comunissons.com](mailto:carole.fortuna@comunissons.com)**

**Référent dans l'entreprise commanditaire (pour les formations intra-entreprises uniquement)**

