



FICHE PROGRAMME

Gérer son stress

Réf : F011-CF001-E-2P1

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

OBJECTIFS : à la fin de la formation les stagiaires seront en capacité d'**identifier leur déclencheur de stress et d'utiliser des techniques pour mieux le gérer**

PREREQUIS : aucun prérequis.

PÉDAGOGIE & EVALUATION : Evaluation 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.
Matériel pédagogique : cahier stagiaire, boussole des émotions, radar des zones d'inconfort.
Un QUIZ de validation des acquis de connaissances est réalisé en fin de formation

INTERVENANT(S) : 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 et coach.

Elle a créé sa propre entreprise il y a 8 ans et accompagne désormais les personnes et les entreprises dans l'exploration de leurs potentiels, de leur créativité et de leur communication interpersonnelle.

NOMBRE STAGIAIRES : De 4 à 8 stagiaires

DUREE : 2 jours / 14 heures – 100% présentiel +1 heure (préparation et coaching individuel)

ACCESSIBILITE : Contactez-nous pour être mis en relation avec notre référente handicap pour étudier vos besoins.

TARIF : Tarif Inter entreprise/pers : 750€ HT soit 900€ TTC avec possible prise en charge OPCO ou employeur
Tarif Intra entreprise (en dehors du déplacement): 3000€ HT soit 3600€ TTC

DATES : Formation Inter-entreprises demander auprès de l'organisme

PROGRAMME :

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.

Étape 3 : 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.

MODALITES D'INSCRIPTION :

carole.fortuna@comunissons.com ou 0660312264

Délai d'accès : 15 jours après la réception par l'organisme de formation de votre document contractuel de formation signé par l'entreprise.