

# GÉRER SON STRESS - SPEED LEARNING 3H

DP124

3 Heures 490,00 €<sup>HT</sup>

## Objectifs

Identifier vos sources de stress • Mettre en place des techniques corporelles de gestion du stress • Mettre en place des techniques mentales de gestion du stress • Gérer la pression et la charge de travail tout en se préservant

## Profil Stagiaire(s)

Cette formation Développement Personnel s'adresse aux personnes souhaitant mieux maîtriser les situations de stress pour s'en protéger

## Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

## Contactez-nous

Conseiller formation  
09 88 66 10 00  
inscriptions@demoss.fr



## PROGRAMME

### Séquence 1 : Comprendre le stress et intégrer des techniques corporelles de gestion du stress

A quoi sert le stress ?

Comprendre le mécanisme du stress et ses effets physiologiques

Les techniques corporelles pour réguler le stress

Intégrer les techniques corporelles dans son quotidien professionnel

### Activités : Exercices de respiration, de cohérence cardiaque et techniques de sophrologie (exercices corporels)

### Séquence 2 : Expérimenter : Sortir du cercle vicieux de la pensée stressante

Identifier ses propres sources de stress et les pensées stressantes associées

Les stratégies de coping (d'adaptation) mentales et émotionnelles

### Activité : Entraînement avec exercices de coping sur cas pratiques

### Séquence 3 : Action : Gérer la pression et rester zen dans son quotidien

Introduction : La notion d'efficacité versus efficacité

Comment faire face à la pression (lien avec séquences 2 et 3)

Le top 3 des techniques de gestion du temps faciles à mettre en œuvre pour gérer la charge de travail avec efficacité

### Pour conclure : comment être bienveillant avec soi-même

## Méthodes pédagogiques & Evaluation

Cette formation Développement Personnel est très interactive et nécessite l'implication des participants pour élaborer leur propre stratégie

Les sessions "A distance" sont réalisées avec l'outil de visioconférence Teams, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie. La formation a lieu de 14H00 à 17H00.

### Suivi & Evaluation

Pour assurer un suivi individuel, Demos a mis en place 2 types d'évaluation :

Une évaluation de compétences en ligne en début et en fin de formation qui peut prendre différentes formes selon le contenu de la formation suivie : Tests d'évaluation des acquis, cas pratiques, mises en situation, soutenance devant un jury pour les formations à finalité certifiante.

Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée en ligne. Cette évaluation est complétée par l'appréciation du formateur à l'issue de chaque session.

### Ressources pédagogiques



# GÉRER SON STRESS - SPEED LEARNING 3H

DP124

3 Heures 490,00 €<sup>HT</sup>

Support de formation, exercices...

## Moyens techniques

Nos centres de formation DEMOS, accessibles aux personnes à mobilité réduite, sont tous équipés :

- Salles de formation lumineuses, spacieuses, design, ergonomiques, mobiles et équipées d'écrans plasma, de PC portables/fixes si nécessaire à la formation suivie
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux
- Espace de colearning et webcorners
- Cafés, collations et rafraîchissement sont offerts

Les sessions "A distance" sont réalisées avec l'outil de visioconférence Teams, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.