

Formation « Gestion du stress »

Se mobiliser face à la pression

Pourquoi stressons-nous ? Quels sont les facteurs ou les personnes qui déclenchent notre stress ? Si nous sommes tous vulnérables au stress, nous vivons différemment ses manifestations et serons plus sensibles à certains contextes qu'à d'autres.

Participer à cette formation, c'est **comprendre son fonctionnement** pour faire baisser la pression face aux situations stressantes.

Renseignements /
inscriptions :
01 69 23 39 19
contact@comcolors.com
www.comcolors.com

LIEU : Maison de la Nouvelle Aquitaine
21 rue des pyramides 75001 Paris

NOMBRE D'HEURES : 7h, soit 1 journée

TARIF : Nous contacter

PROCHAINES SESSIONS : Nous contacter

DÉLAI D'ACCÈS : Inscriptions possibles jusqu'à 8 jours avant le démarrage de la formation

MODALITÉS D'ACCÈS : Inscriptions par email ou par téléphone

Public :

Profil : Cadres, managers et toute personne en relation avec autrui

Prérequis : Aucun

Nombre de participants : 8 personnes maximum

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : ComColors Partners met en place une politique active d'emploi et d'insertion des personnes en situation de handicap. Toute candidature fera l'objet d'une étude personnalisée.

Objectifs de la formation :

- **Identifier les comportements sous stress** de mes interlocuteurs en fonction de leur type de personnalité ;
- Être capable de **comprendre le lien entre motivation et stress** ;
- Définition du stress ;
- Être capable d'**adopter le comportement adapté** à mon comportement sous stress pour **revenir dans un état interne positif**.

Contenu de la formation :

Soi face au stress :

- Identifier nos « stresseurs » et caractériser nos réactions spécifiques au stress
- Lien entre les types de personnalité et les facteurs stressants
- Évaluer son niveau de stress actuel

Formation « Gestion du stress »

Se mobiliser face à la pression

Aller vers le «mieux-être» :

- Gérer le stress professionnel
- S'affirmer face à des situations stressantes : gérer les comportements difficiles, savoir dire non, exprimer positivement son désaccord
- Apprendre à se détendre, savoir lâcher prise

Modalités pédagogiques :

- Module e-learning préalable à la formation
- Questionnaire individuel : auto-perception de son stress
- Cas concrets apportés par les stagiaires
- Apports théoriques sur les processus contribuant au stress et les facteurs susceptibles de l'atténuer
- Animations d'ateliers en petits groupes, échanges et discussion

Modalités d'évaluation :

- En fin de formation les participants répondent à un questionnaire de contrôle de connaissances pour les mesurer.

Inclus :

- Matériels pédagogiques (accès au module e-learning pendant 3 mois, documents pédagogiques, livre)
- Frais de réception
- Convention de formation sur demande

Chaque participant s'organise pour le déjeuner.

Taux de satisfaction de 50 stagiaires en 2023 pour 8 sessions de 5 à 7 personnes :

- Taux de recommandation : **93%**
- Appréciation globale : **90%**

Et aussi...

Cette formation haut de gamme s'appuie sur les témoignages des participants. Grâce à la synergie du groupe et à l'animateur, vous trouverez des solutions personnalisées à appliquer immédiatement.

Lors de la formation, **le livre « Pourquoi je stresse ... ? »** et le module e-learning, gagnant du e-learning awards en 2012, vous sont offerts. Ils vous apporteront davantage d'informations sur le stress et vous permettront d'aller encore plus loin.

