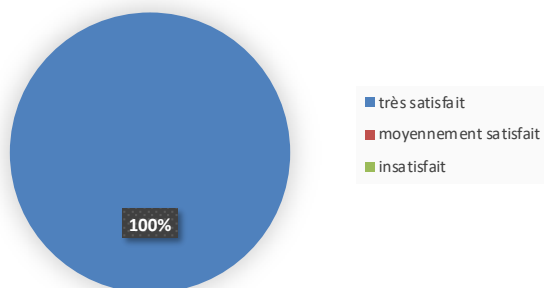




## Satisfaction des Participants



Etude faite en 2021 sur les 2 premières sessions de formations (11 personnes)

**Points forts de la formation vus par les stagiaires :**

- "Groupe de 5 personnes, possibilité de dialoguer et partager"
- "Techniques de relaxation, analyse des situations et techniques pour les gérer"
- "Cette formation est très bien et adaptée à notre société"
- "Très bonne formation"
- "Bonne ambiance, très intéressant, très positif"
- "Pratique et mise en situation avec des cas et expériences personnelles"

**OBJECTIF :**

- Comprendre les mécanismes du stress (causes/conséquences)
- Explorer des pistes de résolution pour gérer les causes et les conséquences du stress
- Faire baisser son état de stress sur le court et long terme

**Prérequis**

Aucun

**Compétences visées :**

- Développer sa capacité à être dans un niveau de stress acceptable pour être efficace
- Identifier les états de stress dépassés et trouver des pistes de solutions applicables pour mieux gérer la situation

**Programme :****J1 : Identification des déclencheurs de stress et leurs conséquences :**

- Qu'est-ce que le Stress (Causes/conséquences) ?
- Identifications des causes (Drivers/interprétations) et exercices
- Identification des conséquences (niveau de stress ressenti) et exercices en groupe

**Intersession J1-J2 :**

Proposition de lecture et Observation des déclencheurs du stress

**J2 (à 1 mois) : Retour d'expérience et comment mieux gérer son stress avec les autres ?**

- Analyse individuelle des facteurs déclencheurs du stress vécu (et identification de pistes de solutions)
- Comment mieux gérer le stress causé par le contexte ou certains interlocuteurs ?
- Exercices en sous-groupes (écouter activement / savoir dire non / négocier des délais / oser demander...)

**Modalités d'évaluation :** QCM

**Accessibilité :** Les éventuelles situations de handicap sont abordées dès les premiers contacts avec le client

**Délais d'accès :** 3 semaines à 1 mois

**Nombre maximum de participants :** 12

**Tarif :** 1600 euros HT/jour + frais de déplacements sur justificatifs

**Contact :** Jean-Philippe Falicon au 06.74.44.37.80