

## GESTION DU STRESS

**DURÉE : 1 JOUR**

### OBJECTIFS

- Identifier ses principaux facteurs de stress
- Identifier les impacts du lâcher prise sur son corps et son mental
- Utiliser les techniques contre le stress et maîtriser ses pensées négatives

### PROGRAMME

*Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques*

#### Comprendre et définir le lâcher prise

- Définition et causes du stress
- Mécanisme du stress et ses effets
- Prévenir l'usure
- Gérer l'angoisse/ les techniques
- Le passé, le présent et le futur : libérons-nous du temps
- La notion du temps, réflexions personnelles

#### Identifier les conséquences du lâcher prise

- La définition du lâcher prise : ses principes, ses origines
- Le lâcher prise dans son environnement professionnel et personnel
- La santé, le mental et le bien-être
- L'importance de changer ses attentes

#### Ajuster ses attitudes et ses comportements

- Identifier ce que « vous tenez » avant de lâcher prise
- Se débarrasser des pensées négatives
- Cerner ses zones de résistances
- Repérer les indicateurs émotionnels
- L'art de la simplicité

Agir : Elaboration d'un plan d'action personnalisé

#### Bilan, évaluation et synthèse de la formation

# MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Évaluation des compétences en début et en fin de formation via un questionnaire
- Exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation

## MODALITES PEDAGOGIQUES

- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés
- Questionnaires, exercices
- Réflexion et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences

## ÉLÉMENTS MATÉRIELS

- Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire par l'entreprise commanditaire
- Livret de formation format numérique projeté sur écran
- Livret de formation numérique envoyé par mail aux participants à la fin de la formation
- Feuilles de présences signées des participants et du formateur

## RÉFÉRENT PÉDAGOGIQUE ET FORMATEUR

- Chaque formation est sous la responsabilité de Joey Coulon unique formateur de la société Joey My Coach

## TARIFS

- Le tarif des formations s'élève à 250€ HT par personne & par jour
- 3 personnes minimum – 15 maximum, Finançable via votre OPCO

## ACCESSIBILITÉ & PRÉREQUIS

- En présentiel ou en distanciel
- Adaptation par rapport au handicap en amont. Aucun prérequis n'est nécessaire