

Action de Formation : « Gestion du Stress »

Objectifs de la formation - Compétences visées

- Comprendre le mécanisme et l'impact du stress sur les relations aux autres et sur soi-même et apprendre à le gérer pour gagner en sérénité
- Savoir identifier et exprimer ses ressentis et ses besoins pour diminuer son niveau de stress
- Savoir tenir compte de l'influence du stress et de la communication pour améliorer les interactions relationnelles

Support de contractualisation : Convention de formation professionnelle

Public et Pré-requis

Il n'y a pas de prérequis.

L'alliance de la Process Com, des Neurosciences et de l'Hypnose

Yvonne Pfanner - Hypnose Consulting YP, SAS au capital social de 2000€, SIRET 887.663.631 00018

« Numéro d'enregistrement d'activité **NDA 44670722167** – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat »

Siège social : 13c rue de Sélestat 67300 Schiltigheim - e-mail : yp@hypnose-consulting.fr, Tél : +33 6 67 51 34 39

Site web : <https://www.hypnose-consulting.fr/entreprises>

RC Professionnelle N° 000007673236804

Programme de la formation

-Accueil et cadre de la formation. Evocation des attendus et problématiques rencontrées par les participant.e.s

-Comprendre le mécanisme et l'impact du stress sur les relations aux autres et sur soi-même

- Comprendre le mécanisme du stress pour pouvoir y remédier
- Le stress, un mécanisme de survie automatique. Le stress, un signal qui se déclenche même quand on est en sécurité
- Bon ou mauvais, le stress ?
- Impact du stress sur les relations aux autres et sur soi-même. Identifier les risques de saturation et d'épuisement qui nuisent aux équipes et aux collaborateurs
- Connaissez-vous le SRA ? Comprendre le fonctionnement de son cerveau et l'impact sur le stress
- Le stress, une question de perception. Prendre conscience des différences entre la réalité et la perception de la réalité

Gérer son stress : Savoir identifier et exprimer ses ressentis et ses besoins pour diminuer son niveau de stress et gagner en sérénité

- Évaluez votre niveau de bien-être intérieur
- Prise de conscience du poids du stress
- Quelle place pour les émotions au travail ? Comment identifier ses ressentis ?
- A la découverte de l'impact des pensées sur le corps
- Identifier ses drivers, ces comportements négatifs que nous adoptons lorsque nous sommes stressés (fais des efforts, sois parfait, fais plaisir...). Une stratégie de défense qui génère des croyances qui limitent
- Comprendre l'importance d'identifier ses besoins en fonction de sa personnalité : identifier la corrélation entre le niveau de stress et le manque de compréhension de ses propres besoins.
- Se libérer des pièges du perfectionnisme et de la culpabilité
- Prévention des risques psychosociaux : gérer le stress, prévenir le burn-out et gagner en sérénité
- Facteurs de compensation du stress
- Se focaliser sur ce qui vous fait du bien
- La gestion du stress, première étape d'une démarche inclusive ?

-Tenir compte de l'influence du stress et de la communication pour améliorer les interactions relationnelles

- Connaître les besoins des différents types de personnalité pour favoriser une communication constructive avec soi et avec les autres
- Adapter sa communication en fonction des besoins

Méthodes et moyens de la pédagogie mise en œuvre :

- Une pédagogie active et participative, travaux de mise en pratique avec des jeux de rôles sur des situations du quotidien professionnel.
- Des études de cas concrets et exposés théoriques avec des temps réservés à l'analyse des expériences menées par les participants
- Alternance de travaux de groupe et de restitution
- Utilisation de PowerPoints, de vidéos et documents papier
- Une attention à la création d'une dynamique de groupe permettant la mise en synergie des expériences et des compétences
- Feuille de présence émargée par session par les stagiaires et le formateur
- Remise d'une attestation de formation nominative après la formation

Modalités d'évaluation

- Evaluation des connaissances par QCM avec quizz d'entrée et de fin de formation
- Evaluation de la satisfaction post formation à chaud via un questionnaire permettant de connaître l'avis des participants quant à la qualité de l'intervention et son utilité professionnelle

L'évaluation de l'acquisition des compétences se fait par le biais des échanges durant la formation.

Les clients qui le souhaitent peuvent également laisser des témoignages qui sont accessibles sur la page « Ils font confiance à Hypnose Consulting ». Ces témoignages peuvent être réalisés directement sur le site d'Hypnose Consulting <https://www.hypnose-consulting.fr/avis-clients> ou sur Google : <https://g.page/r/CULJaRC5YBqzEB0/review>

Organisation, Durée et Tarif de formation :

-Organisation : Groupe entre 6 à 15 personnes

La formation se fera en présentiel.

-Durée : 2 jours

Cette formation peut se faire en 6 Ateliers de 2h20, en 4 ½ journées ou en 2 journées en entières, à votre convenance.

La répartition par ateliers permet de faciliter une prise de conscience et une mise en application des outils proposés.

Tarif de la journée 1 800€ HT soit 3 900€ HT en tout

Hypnose Consulting est exonérée de TVA pour les actions de formation (décision administrative du 4/11/22) Art 202A à 202D du CGI. **Le tarif TTC est donc équivalent au HT.**

L'organisme de formation Hypnose Consulting est certifié Qualiopi pour les actions de formation.

Les frais de déplacement sont compris pour une localisation de la formation à Strasbourg ou environs. Les éventuelles prestations payantes de compensation du handicap sont à rajouter au tarif pédagogique.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Nous vous invitons à nous contacter si des participants ont besoin d'aménagements spécifiques en lien avec une situation de handicap. Nous nous emploierons à rechercher les moyens de compensation qui leur seront adaptés.

Contact et Intervenant

Yvonne Pfanner par Téléphone au +33 6 67 51 34 39 ou par mail : yp@hypnose-consulting.fr

- Intervenante à l'université de Strasbourg en gestion des conflits, de la communication et des situations de violence depuis 4 ans
- Formatrice auprès des professionnels en entreprise, dans les institutions médico-sociales, secteur médical et collectivités territoriales sur la question des gestes et postures professionnelles, gestion des émotions, du stress, des conflits, de la prévention du burn-out, de la cohésion d'équipes, communication,...
- Intervenante en supervision d'équipes (analyse des pratiques) auprès des professionnels de l'accompagnement social
- Diplômée en ingénierie sociale (DEIS), en responsabilité sociétale (Master2) et en supervision d'équipes (selon J. Rouzel)