

GES'TEAM CONSEIL

689 Rue le Châtelier

38090 VAULX MILIEU

contact@gesteamconseil.fr

07.77.11.70.18



Karine BADIE QVT Rhône Alpes

333 chemin du réservoir

38200 LUZINAY

contact@qvt-rhone-alpes.fr

qvt-rhone-alpes.fr

06.36.19.37.96



DÉVELOPPER SES CAPACITÉS – GÉRER SON STRESS

MAJ 01/08/2022

Durée: 16 heures (8 séances de 2h)

Tarif :

Individuel : 1755€ HT

Inter : 1080€ HT 4 à 10 pers

Intra : 4320€ HT max 10 pers

(les repas et l'hébergement ne sont pas compris)

Réf :GSS

Profils des stagiaires et prérequis

Pour toute personne qui éprouve le besoin de:

- o Améliorer son bien-être au travail, qu'il soit émotionnel, physique ou mental
- o Développer ses compétences personnelles au service du professionnel
- o S'adapter à une évolution dans son environnement de travail

Disposer d'un PC et d'une connexion internet pour la formation à distance

Profil intervenant

Formateur en QVT avec une double compétence QVT, gestion de projet

Personne possédant une connaissance et une maîtrise opérationnelle

Professionnel en activité ou expert dans leur domaine.

Objectifs pédagogiques

- Être capable de gérer son propre bien-être :
- Partager et expliciter les difficultés,
- Comprendre comment prendre de recul,
- Savoir comment interagir autrement,
- Comprendre et développer les compétences et libérer les potentiels de chacun au service de l'activité professionnelle.

Contenu de la formation

Séquence 1 : Mon bien-être au travail, fixer le cap

- Définir mon cap

GES'TEAM CONSEIL 689 Rue le Châtelier 38090 VAULX MILIEU RCS VIENNE 90
Cet enregistrement ne vaut pas agré



GES'TEAM CONSEIL

689 Rue le Châtelier
38090 VAULX MILIEU
contact@gesteamconseil.fr
07.77.11.70.18



Karine BADIE QVT Rhône Alpes
333 chemin du réservoir
38200 LUZINAY
contact@qvt-rhone-alpes.fr
qvt-rhone-alpes.fr
06.36.19.37.96



- Identifier les impacts du stress et mes ressources
- Définir ce qu'est le bien-être pour moi et mes niveaux d'action
- Expérimenter un outil de détente

Séquence 2 : Comprendre le processus du stress

- Comprendre le processus de stress
- Repérer ses agents stressants
- Expérimenter l'état de détente physique et mentale

Séquence 3 : Identifier ma zone d'équilibre

- Identifier son niveau de stress optimal
- Prendre de la distance

Séquence 4 : Agir et réagir face au stress

- Comprendre comment fonctionne notre cerveau
- Comprendre les enjeux de notre époque
- Découvrir des outils pour agir sur les effets du stress

Séquence 5 : Devenir acteur face au stress : Se préserver, prévenir

- Découvrir le principe de changement d'aiguillage
- Comprendre mon cercle d'influence
- Comprendre les différentes positions de vie
- Pratiquer : me positionner de façon assertive

Séquence 6 : Devenir acteur face au stress : Interagir autrement

- Découvrir l'outil DESC
- Pratiquer : je prends conscience de ma capacité à communiquer de façon assertive

Séquence 7 : Harmoniser son équilibre de vie professionnel / privée

- Identifier mes valeurs pour les respecter
- Identifier mes domaines de vie
- Construire mon plan d'actions
- Vivre une expérimentation visant à se reconnaître acteur de son bien-être

Séquence 8 : Être acteur de mon bien-être : pour continuer sur ma lancée

- Faire le bilan de mes apprentissages
- Vivre une expérimentation pour prendre conscience de ma capacité à être acteur de mon bien-être au travail
- Identifier mes actions pour être acteur de mon bien-être au travail
- Bilan de la formation

GES'TEAM CONSEIL

689 Rue le Châtelier
38090 VAULX MILIEU
contact@gesteamconseil.fr
07.77.11.70.18



Karine BADIE QVT Rhône Alpes
333 chemin du réservoir
38200 LUZINAY
contact@qvt-rhone-alpes.fr
qvt-rhone-alpes.fr
06.36.19.37.96



Organisation de la formation

Moyens pédagogiques et techniques et encadrement

- Questionnaire adressé aux participants 2 semaine avant la formation pour connaître leurs attentes + évaluation d'entrée en formation
- Tour de table/Présentation.
- Supports de formation mis à disposition
- En partant des situations apportées par les participants, alternance d'apport théoriques et méthodologique
- Boîte à outils personnalisées permettant la mise en œuvre d'améliorations concrètes au quotidien
- Exercices pratiques/QCM/questions orales

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Evaluation d'entrée en formation
- Feuilles de présence/Émargement en ligne
- Test d'évaluation des acquis
- Remise d'attestation individuelle de suivi de formation (note minimale 12/20)
- Évaluation à chaud et à froid.

Délai d'accès à la formation

- 15 jours minimum après finalisation du dossier administratif

Modalités de formation

- En distanciel
- Ou en présentiel dans nos locaux
- Possibilité d'organiser des sessions en intra sur demande. Nous contacter.

Personne en situation de handicap

- Si vous êtes en situation de handicap, merci de nous contacter pour étudier les possibilités de mettre en place un accompagnement qui corresponde à vos besoins.

Taux de satisfaction/ Taux de réussite

% %

