

**Durée de la formation :** 2 jours soit 14 heures  
**Lieu de la formation :** Mennecey ou intra-entreprise ( Option)

**Compétences visées :** A l'issue de la formation, les stagiaires auront toutes les clés en main pour gérer leur stress et s'approprier les clés ressources pour leur permettre de mieux gérer leur stress.

**Public concerné :** Tout public en mise en situation de gestion d'équipe et/ou de relation client.

**Prérequis :** Aucun

**Effectif par session :** 1 à 15 participants maximum  
**Type d'action de formation (art. L 6313-1 du code du travail) :** Action d'adaptation et de développement des compétences des salariés

**Accessibilité des locaux et des formations aux personnes en situation de handicap :** informations par téléphone au 06 75 98 07 63 ou par mail à référent.contact@3-adn.com

### Contenu de la formation détaillé

#### Objectifs pédagogiques :

Identifier son attitude face au stress, Identifier son attitude face aux stressseurs, Reprendre le contrôle.

#### Contenu pédagogique Jour 1

##### Qu'est-ce que le stress

- Définition du stress
- Les 3 phases de stress et les symptômes
- Auto-diagnostic des signaux du stress

##### Identifier les sources de stress

- Les stressseurs physiologiques
- Les stressseurs psychologiques
- Les positions de vie
- Les messages contraignants
- Les effets positifs su stress

##### CLE 1-Limiter l'impact physique du stress,

##### Prendre soin de soi

- Auto-diagnostic du niveau de fatigue
- La dynamique de l'énergie
- Les techniques de détente
- Exercice de relaxation

##### Clé N° 2 Reprendre le contrôle

- Identifier les réactions possibles dans les situations stressantes.
- Diagnostiquer son cercle de préoccupations de son cercle d'influence.

**Moyens techniques et outils pédagogiques :** Salle équipée écran LCD, paperboard et guide du stagiaire.

**Méthodes pédagogiques :** Exercices, jeux de rôle, mise en situation.

Modalités de validation des acquis en formation : réveils pédagogiques, entraînements, mises en situation.

**Validation de la formation :** Attestation de formation, feuilles d'émargement, quiz de validation de connaissance.

**Titre et qualité de la formatrice :** La personne chargée de la formation a au minimum 10 ans d'expérience en entreprise et une expérience en centre de formation.

Dates disponibles sur notre site ou nous consulter.

Contact d'inscription et information :

contact@3- adn.com ou 06 75 98 07 63

#### Jour 2

##### Clé N° 3 : Se protéger des intrusions

- Définir ses frontières
- Poser ses limites
- Faire respecter ses frontières

##### Clé N° 4 : S'adapter et lâcher prise

- Augmenter sa capacité à faire face
- Exercer son optimisme
- S'approprier une méthode de relaxation

##### Clé N° 5 Gérer la relation

- Oser s'exprimer
- Les outils de la communication non violente
- Le vocabulaire des sentiments et du ressenti
- Demander pour obtenir
- Etablir un plan d'action individualisé
- Évaluation de la formation par le stagiaire

##### Prix :

**3 000 €/** Groupe de 12 à 15 participants maximum

**600 €/** Individuel