

## PROGRAMME DE FORMATION

### Gestion du stress – 14 H

Type d'action de formation (art. L6313-1 du code du travail) : Action d'adaptation et de développement des compétences des salariés



#### PUBLIC CONCERNÉ

- Tout public en situation de gestion du stress : salarié/e(s), chef(s) d'entreprise, indépendant/e(s), particulier(s)



#### PRÉ-REQUIS

- Aucun



#### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Connaître les différents stades du stress
- Comprendre ses comportements et attitudes face au stress
- Apprendre à se protéger des agressions et des intrusions
- Poser ses limites avec une meilleure connaissance de sa personnalité
- Elaborer son plan d'actions individuel



#### PROGRAMME DÉTAILLÉ

##### Jour 1

###### 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 et psychologiques
- Les positions de vie
- Les messages contraignants
- Les effets positifs du stress

###### 2. Clé 1 : Limiter l'impact physique du stress

- Prendre soin de soi
- Autodiagnostic du niveau de fatigue
- La dynamique de l'énergie
- Technique de détente
- Exercice de relaxation

###### 3. Clés 2 : Reprendre le contrôle

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

##### Jour 2

###### 4. Clé 3 : Se protéger des intrusions

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

###### 5. Clé 4 : S'adapter et lâcher prise

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

###### 6. Clé 5 Gérer la relation

- Oser s'exprimer Enrichir ses procédures qualité
- Les outils de la communication non violente (CNV)
- Le vocabulaire des sentiments et du ressenti
- Demander pour obtenir
- Etablir un plan d'action individualisé



#### DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Formation sur mesure et individualisée
- Méthode expositive et interactives : apports théoriques et activités d'application
- Méthode participative : échanges sur les pratiques des participants et entraînement à la relaxation
- Méthode active : création d'un plan d'action individuel
- Supports pédagogiques power-point incluant un livrable numérique à chaque participant

## ★★★ MODALITÉS D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

---

- Evaluations formatives tout au long de la formation / dossier de preuves : plan d'action personnel
- Evaluation sommative en test de positionnement et en fin de formation / quiz

## VALIDATION DE LA FORMATION

---

- Certificat de réalisation en fin de formation
- Feuille d'émargement
- Evaluation et synthèse des acquis en fin de formation (quiz et plan d'actions)
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

## MODALITÉS

---

- Durée : 4 séances de 3H30
- Horaires : à définir
- Modalités : Formation en présentiel ou à distance via visioconférence
- Lieu : en présentiel, dans les locaux de 3 ADN, ou en intra, ou à distance
- Accessibilité : Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.
- **Accessibilité des locaux et des formations aux personnes en situation de handicap** : informations par mail à [réfèrent.contact@3-adn.com](mailto:réfèrent.contact@3-adn.com) ou par téléphone au 06 75 98 07 63
- Effectif : 1 personne à 15 personnes
- Date(s) : à définir
- Délai d'accès : un mois maximum

## TARIF

---

- Inter : 600 € par personne, pour les 14 H
- Inter groupe : 3000 € (2 à 12 stagiaires)
- Intra : nous contacter pour devis
- Prise en charge OPCO possible

## INTERVENANT

---

- **NATHALIE DEBUISNE**, Consultante, Formatrice depuis 8 ans, professionnelle de l'état humain et de son développement professionnel, diplômée de l'école de Coaching HEC Paris et l'école en Neuro-coaching Belge. Dirigeante d'un organisme de formation depuis 3 ans, Certifiée depuis 2023 Qualiopi.
- **CONTACT**
  - Nathalie Debuisne
  - 06 75 98 07 63
  - [contact@3-adn.com](mailto:contact@3-adn.com)
  - <https://3-adn.com>

## LES + DE 3 ADN

---

- Un guide pour chaque participant, contenant des informations clés et des exercices pour réguler le stress
- Un accompagnement individualisé tout au long de la préparation des documents de preuve
- Un suivi en présentiel ou en distanciel
- Un organisme de formation à taille humaine et certifié Qualiopi pour ses actions de formation