



FORMATION

## GÉRER SON STRESS



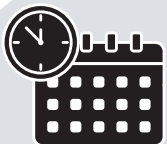
Nous sommes un Organisme de Formation et Cabinet de Conseil spécialisé dans le développement des Hommes et des Organisations

Du sur mesure, adapté à vos besoins et à une société en constante mutation

Formation des Dirigeants/RH/cadres/managers/ collaborateurs/ particuliers

Traditionnellement, la formation continue était difficile d'accès et nécessitait de faire une pause dans son parcours professionnel. Pourtant, certaines compétences peuvent être acquises et certifiées sans interrompre sa carrière.

R&S Conseil et Formation se donne pour mission de permettre à chacun d'acquérir les compétences professionnelles dont il a besoin, de façon innovante, à distance et à son propre rythme.



Formation adaptable à votre planning



coaching à la demande

# FORMATION

# GÉRER SON STRESS

Apprenez à gérer votre stress au travail pour éviter le burn-out!

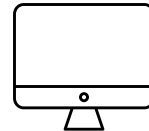


## OBJECTIFS

- Comprendre les origines et le mécanisme du stress pour le canaliser
- Prendre conscience des situations de stress spécifiques à la profession exercée
- Adopter une méthodologie et des outils de gestion du stress adaptés
- Agir en prévention du burn-out
- Agir dans le cadre d'une action de prévention des risques psychosociaux



**Tout public**



**A distance**



**Test de positionnement initial et final**

### **PARTIE 1. Prévention du burn-out :**

Définition du stress au travail, ses causes et ses conséquences, tant pour le salarié que pour l'employeur

Test de gestion du stress et de prévention du burn-out

### **PARTIE 2. Comment conserver énergie et concentration au travail :**

Reconnaître ses limites et prendre en considération ses besoins essentiels : Etude de la pyramide de Maslow

Apprendre à gérer le stress par des exercices simples et accessibles à tous, pouvant être inclus dans la journée de travail.

Quand faire les exercices ?

Les précautions à prendre

Les bienfaits pour le corps : Prévention des TMS - Préservation de l'énergie et du dynamisme au travail

Les bienfaits pour l'esprit : Prévention du burn-out, aide pour prendre conscience de ses limites pour ne pas atteindre un stade pathologique. Permet une meilleure concentration tout au long de la journée. Aide à trouver l'équilibre pour une disponibilité au travail sans être « en surchauffe ou en sous-régime »

### **PARTIE 3.Pratique des exercices de gestion du stress proposés en partie 2 :**

Passer à l'action, mettre en place des solutions Ici une « boîte à outil » pratique est proposée au stagiaire :

Pratique de la respiration 3/6/9

Pratique d'un exercice de gestes et postures pour évacuer les tensions physique tout en corrigeant les mauvais positionnements du corps (debout)

Pratique d'un exercice pour observer, ressentir, calmer l'esprit : Initiation à la méditation de pleine conscience (assis)

Pratique d'un exercice pour lâcher prise sur les tensions physiques et mentales et se régénérer, reprendre des forces et récupérer de l'énergie/du dynamisme :

Initiation à la sophrologie

### **Méthodes pédagogiques utilisées**

Présentation et acquisition de nombreuses techniques et méthodes pédagogiques directement transférable en situation professionnelle. Pédagogie active et participative basée sur des exercices pratiques, quizz et restitutions(débriefing). Mises en situations/ études de cas proposé par le formateur/la formatrice .Support de formation remis. Accès à notre plateforme LMS de formation, documents de formation/vidéos/quizz..

### **Modalités d'évaluation d'atteinte des objectifs de la formation :**

En amont de la formation : Analyse du besoin en formation, synthèse du projet et des attentes stagiaires

Pendant la formation : Tests en contrôle continu : Test de positionnement initial et final/ évaluation tout au long de la formation puis test de positionnement final/ validation des attentes.

Évaluation de la formation par le stagiaire à chaud puis à froid 6 mois plus tard pour mesurer l'impact de la formation sur le développement des compétences et la pratique professionnelle.

### **Formalisation à l'issue de la formation :**

Une attestation de formation est remise au(x) stagiaire(s) en fin de formation où sont mentionnés les objectifs, la nature et la durée de l'action ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis de formation. Une attestation d'assiduité concernant la partie e-learning (100% de l'activité réalisée) pourra être transmise à la demande (stagiaires/partenaires finançant la formation /employeur) Dans le cas d'une formation certifiante : Formation avec option de certification

### **Accessibilité :**

Vous êtes en situation de handicap, nous sommes là pour répondre à vos besoins et soutiendrons votre parcours d'évolution professionnelle et le développement de vos compétences en adaptant nos formations si nécessaire, qu'elles soient à distance ou en présentiel. Pour cela vous pouvez vous rapprocher du référent handicap pour étudier votre projet

### **Inscriptions:**

[S'inscrire à la formation](#)

## Points forts de la formation:

- ✓ Avantages de la formation à distance : Pas de contrainte géographique, vous gagnez du temps et vous vous formez tranquillement et confortablement chez vous ou sur votre lieu de travail
- ✓ Avantages de la transmission opérationnelle : Les méthodologies utilisées sont pensées sous forme de « boîtes à outils » /fiches process ou trames pré-établies, opérationnelles et directement transférables e situation professionnelle
- ✓ Avantages de la formation collective, en présentiel comme à distance : Des échanges riches d'enseignements et d'expériences partagées entre participants, des pairs ou des collaborateurs dans les équipes de travail

## Formatrice :



### Laurence GOUEL,

dirigeante de l'organisme de formation R&S formation, consultante et formatrice,  
15 ans d'expérience dans l'accompagnement des dirigeants d'entreprises et leurs équipes

09.52.07.96.61

[contacter@s-conseil-formation.fr](mailto:contacter@s-conseil-formation.fr)

## LIGHT

### 500€

**3H30 de e-learning  
formation accessible pendant 1 mois**

## BASE

### 900€

**3H30 de e-learning  
4h00 de mentorat avec un  
professionnel expert  
Formation accessible pendant 2 mois**