



## Formation

# « Prendre soin de son stress »

Conçue par :



*“ Ce n’est pas parce que les choses sont difficiles que nous n’osons pas, c’est parce que nous n’osons pas qu’elles sont difficiles.”*

Sénèque

Apprendre à gérer son stress n’est pas juste une question de confort personnel, il s’agit bien d’un enjeu primordial pour être en pleine capacité de ses moyens intellectuels et pouvoir agir sur son environnement professionnel.

Tout le monde a connu et connaîtra le stress, pourtant, certains le subissent et d’autres s’adaptent plus sereinement.

En s’appuyant sur les découvertes en neurosciences et sur les outils de l’Approche 3D, la formation permettra de comprendre son fonctionnement face au stress et de s’outiller pour mieux le gérer.

Une étude menée en 2011 par l’Institut de Neurocognitivism en France, en Belgique, au Canada met en évidence les effets nocifs et la baisse de la performance des personnes en milieu professionnel à cause du stress.

Et si on osait changer notre réaction face au stress ?

### Objectifs pédagogiques :

A l’issue de la formation, le stagiaire comprendra à quoi sert le stress et sera outillé pour en prendre soin et bien le vivre.

Il aura acquis les compétences suivantes :

- ❖ Comprendre à quoi sert le stress et quand ça nous dessert
- ❖ Identifier les pilotages du cerveau en lien avec le stress
- ❖ Les 3 formes de stress : les repérer et les calmer
- ❖ Accompagner et calmer le stress aigu de ses collaborateurs
- ❖ S’outiller pour prendre soin de son stress

## Présentiel

Référence : A3D\_PSS\_1

**Durée : deux versions au choix**  
7h + suite 2h  
ou 14h + suite 2h

### Dates ou période :

A définir

✓ Du jj/mm au jj/mm/aaaa

### Horaires :

De 9h à 12h30 et de 14h à 17h30 (adaptable si besoin)

### Tarif inter-entreprises :

✓ Version 7h : 600 € TTC

✓ Version 14h : 1000 € TTC

### Tarif indépendants, particuliers ou TPE :

✓ Version 7h : 450 € TTC

✓ Version 14h : 800 € TTC

### Tarif intra-entreprise pour des groupes de 12 personnes maximum

✓ Nous consulter

Lieu : à définir selon demandes

- Nous consulter pour formation sur-mesure ou tarif package formations Approche 3D



## Contenu détaillé de la formation

- ❖ Comprendre le stress
  - Le stress aigu et le stress chronique
  - Les pilotages du cerveau et comment s'en servir
  - Identifier notre « stressabilité » : autodiagnostique,
  - Les 3 formes de stress. Exercices pratiques
  - Accompagner et calmer le stress de ses collaborateurs : à faire et à éviter
- ❖ S'outiller pour prendre soin de son stress
  - Le triangle comportements-ressentis-pensées (Triangle de Beck) avec ses applications concrètes : Divers outils à tester (techniques de respiration, body scan, régulation de ses pensées par des techniques neurocognitives : moyens/exigences, questions ouvранtes...)
- ❖ Être attentif aux besoins, au cœur de l'Approche3D
  - Faire diminuer son stress en travaillant sur l'identification de ses besoins fondamentaux et en variant les moyens de les satisfaire (outil concret)
  - Prendre conscience de ses limites et de sa capacité à les imposer (situations professionnelles)

## Informations pour les participants

**Public :** Tous les collaborateurs dont le bien-être et la qualité du travail sont impactés par le stress.

**Pré-requis :** Avoir envie de mieux comprendre l'impact du stress et être prêt à tester de multiples outils pour se sentir mieux

**Nombre de participants par session :** 6 à 12 maximum

**Accueil PSH :** Pour les personnes en situation de handicap, merci de nous contacter afin que nous puissions adapter au mieux le lieu, ou vous réorienter si besoin.

Les conditions d'accueil des PSH seront également précisées dans le livret d'accueil.

**Modalités et délais d'accès :**

Demande d'inscription à faire par mail auprès du référent pédagogique

Délais d'accès à l'inscription : 1 semaine avant la 1ère session au plus tard

## Modalités d'évaluation

Le participant complète une auto-évaluation en amont et en aval de la formation pour estimer ses acquis par rapport aux objectifs pédagogiques.

Les formateurs évaluent la progression pédagogique de chaque participant tout au long de la session au moyen des échanges participatifs, des expérimentations d'outils, des questions de compréhension et des mises en situation.

En fin de séance, il fait un point sur les attentes et s'assure que les participants ont trouvé réponse à leurs questions.



## Moyens permettant le suivi de l'exécution et des résultats

- Feuilles de présences signées des participants et des formateurs par demi-journée.
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

## Moyens pédagogiques et techniques d'encadrement des formations

### Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil des participants
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Approche active, alternant apports théoriques et applications concrètes avec travaux en binôme et expérimentation participative.
- Retours d'expériences

### Suite de la formation :

- 2h à programmer environ 3 semaines après la formation afin d'ancrer les apprentissages dans la pratique et partager les acquis autour d'un nouvel outil.

### Éléments matériels :

- Tout le matériel pédagogique est mis à disposition, les supports de cours sont fournis au format numérique après la formation.

### Référent pédagogique et formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation GBS Management (coordonnées en bas des différentes pages) ; le bon déroulement est assuré par le(s) formateur(s) désigné(s) par l'organisme de formation. Cette formation bénéficiera généralement de deux animateurs.

***La version 14h permet d'entrer plus dans le détail des sujets et d'expérimenter plus d'outils.***

## Suite optionnelle

Coaching individuel pour accompagner des personnes en stress chronique