

# MON CONTEXTE PROFESSIONNEL SE TRANSFORME : COMMENT MANAGER LE STRESS ?



## Objectifs de la formation :

- Caractériser votre profil face au stress et comprendre son mécanisme
- Sortir plus rapidement d'une réaction de stress
- Travailler pour éliminer vos principales sources de stress

5 modules  
en classe  
virtuelle

## Bénéfices :

- Gagner en autonomie et en sérénité face au changement
- S'appuyer sur ses ressources pour mieux gérer les situations complexes
- Domestiquer son stress pour en faire un levier d'adaptation, d'innovation, de sérénité et de résilience



## Contenu :

Cette formation comprend 2 **classes virtuelles** de 1h30 (= 3h de distanciel synchrone) et 3 modules d'**e-learning** (= 6h de distanciel asynchrone : profil, coaching vidéo et expérience interactive).

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>Module 1 :<br/>Starter</b>                                  | 1 heure 30<br>en classe<br>virtuelle               | > En 1h30 en direct, vous aurez des apports sur le stress, des conseils de prise en main de la plateforme, une proposition de chemin d'apprentissage au regard des sujets de stress des participants, et un temps de questions/réponses.   |
| <b>Module 2 :<br/>Votre profil face au<br/>stress</b>          | En distanciel                                      | > Vous répondez à un questionnaire en ligne pour dresser votre profil personnalisé face au stress.<br>> Vous recevez un rapport personnalisé de 10 pages. (Temps de passation moyen : entre 10 et 20 minutes)  |
| <b>Module 3 :<br/>10 vidéos de coaching<br/>+ 10 exercices</b> | De 2 à 3<br>heures en<br>distanciel                | > 10 vidéos de coaching. Chaque vidéo propose : <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'explication d'un concept lié au stress et à sa gestion</li> <li>• un coaching-minute</li> <li>• un exercice à télécharger pour aller plus loin</li> </ul>   |
| <b>Module 4 :<br/>Expérience<br/>interactive</b>               | Plus de 3<br>heures en<br>distanciel à<br>la carte | À travers un e-learning personnalisé, vous travaillez pour éliminer vos principales sources de stress. Cette expérience interactive de plus de 3 heures comprend 20 modules d'apprentissage interactifs à consommer à la carte, selon 6 thématiques : le modèle, le vécu, la physiologie, l'observable, les facteurs aggravants... et les solutions. |
| <b>Module 5 :<br/>Closing et<br/>mise en action</b>            | 1 heure 30<br>en classe<br>virtuelle               | > Avec l'animateur, vous ferez le bilan de la formation,<br>> vous réactiveriez ou compléteriez des aspects questionnants pour vous relancer et partager les applications possibles des exercices et de la formation,<br>> et vous serez accompagné à la mise en œuvre du plan d'action.   |

**Public :**

Tout professionnel.

**Validation des acquis :**

Quizz sous forme de QCM en fin de module 5

**Tarif :**

800€ TTC (661€ HT)

**Prérequis :**

Aucun

**Dates :** 3 classes virtuelles possibles

**CV1 :**

Lancement : 2 octobre 2020 à 11h

Clôture : 30 octobre 2020 à 11h

**CV2 :**

Lancement : 3 novembre 2020 à 14h

Clôture 1 décembre 2020 à 11h

**CV3 :**

Lancement : 19 novembre 2020 à 16h

Clôture : 17 décembre 2020 à 11h