



TRANSFORMER LE STRESS EN RESSOURCE

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)




**POSSIBLE
SUR
MESURE**


**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**


**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier les signaux de stress et comprendre leurs effets** sur performance et relations.
- **Convertir le stress en énergie positive et action** efficace.
- **Mettre en place des stratégies** pour utiliser le stress comme levier professionnel.



Prix

INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **toute personne souhaitant gérer efficacement son stress**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre le stress et ses impacts

Apports théoriques sur mécanismes du stress, échanges sur expériences professionnelles

2. Identifier ses réactions et opportunités dans le stress

(Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif (mini-ateliers, études de cas, feedback collectif))

3. Appliquer des techniques pour transformer le stress en ressource

Jeux pédagogiques, simulations, ateliers pratiques, plan d'actions individuel

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid