Mieux gérer son stress pour gagner en sérénité

Développement Pro

Gagner en sérénité dans la vie privée et professionnelle

Objectifs de la formation

Cette formation permettra à l'apprenant de savoir faire la part entre bon et mauvais stress pour retrouver un niveau de sérénité acceptable au travail, faire le point sur sa manière de communiquer, et rester performant.

A l'issue de cette formation, le participant sera capable de :

- Faire la différence entre petites tensions quotidiennes et stress,
- Déceler chez lui et les autres les facteurs de stress afin de le prévenir et d'agir sur la situation et les émotions,
- Aborder plus sereinement les situations et relations stressantes,
- Mobiliser ses propres ressources pour se relaxer et savoir rebondir.

Profil formateur : formation délivrée par un formateur coach spécialisé en PNL et gestion du stress.

Méthodes pédagogiques : formation essentiellement pratique, axée sur les besoins fonctionnels des participants.
Des méthodes pédagogiques mixtes et une approche ludo-pédagogique pour renforcer l'ancrage des connaissances et l'acquisition des compétences :

- Mises en situations inspirées du vécu réel des participants et jeux de rôles,
- Maïeutique via des partages d'expérience et des exercices d'intelligence collective,
- Exercices pratiques et analyse de cas,
- Ateliers ludo-pédagogiques et exercices inspirés de techniques théâtrales,
- Travail de réflexion individuelle, tests et autodiagnostics,
- Vidéos/débat,
- Classe inversée.

Durée de la formation : 1 jour (7heures)

Formation 100% présentielle
Groupe jusqu'à 6 personnes

MS Formation 6/8 rue des Jardiniers - 60300 Senlis - Tel : 03 59 30 65 05 - email : contact@msformation.net
SASU au capital de 7630 € - RCS Senlis 440909943 – Numéro d'activité 22.60.02086.60

Contenu de l'action de formation

■ Comprendre le stress et reconnaitre ses facteurs déclenchants

- Comprendre les mécanismes du stress et le processus émotionnel
- Identifier ses déclencheurs au travail et écouter ses signaux d'alerte
- Distinguer pression quotidienne, stress chronique et *burn-out*

■ Savoir récupérer physiquement et émotionnellement

- Apprendre à se détendre en se relaxant
- Prendre conscience de ses besoins
- La "concentration" pour poser son attention

■ Agir sur le stress au quotidien

- Savoir s'affirmer sereinement
- Reconnaitre les mécanismes de défense de ses interlocuteurs : leurs comportements saboteurs
- Transformer les critiques en relations constructives

Profil stagiaire : Toute personne confrontée à la pression quotidienne et au stress en situation professionnelle.

Prérequis : Disposer d'un poste informatique et d'une connexion internet haut débit
Comprendre et s'exprimer en français

Accessibilité des personnes en situation de handicap : cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Nos locaux sont aux normes afin de pouvoir accueillir tout public. Aussi, nous pouvons adapter nos méthodes pédagogiques et notre animation, tout comme nos supports partagés, en fonction du handicap et des besoins de l'apprenant. Notre équipe pédagogique, en collaboration avec notre référent handicap (Aurélien Morhain : aurelien.morhain@msformation.net / 03-59-30-65-05), mobilisent les ressources nécessaires pour permettre à chacun de se former.

Pour poursuivre votre perfectionnement :

- Notre parcours 'Prévention des risques psychosociaux' *afin de mieux décoder les mécanismes de souffrance au travail et identifier les solutions applicables*
- Un accompagnement individuel sur mesure selon vos besoins et objectifs

Retrouvez sur notre site internet toutes les précisions sur nos offres de formation :

■ Notre offre de formation en Management et Développement pro : ici

Notre centre

L'équipe porte haut ce qui fait sa différence :

- **Flexibilité** : parce que nous savons à quel point votre activité peut fluctuer, nous créons des modules qui s'intègrent complétement à vos contraintes : demi-journées, journées non consécutives, formations à distance et suivis personnalisés dans l'entreprise.
- **Bienveillance** : créer des relations respectueuses et équitables avec nos parties prenantes est essentiel. Apprenants, clients, formateurs et fournisseurs font partie de notre écosystème, et nous mettons tout en œuvre pour que chacun évolue harmonieusement en son sein.
- **Engagement :** l'engagement chez MS, c'est un état d'esprit et une attitude au quotidien. Chacun fait de son mieux, s'investit dans la mission qui lui est confiée pour la réussite du projet d'entreprise.
- **Authenticité :** MS Formation propose des parcours de formation dans le respect de l'honnêteté, de l'intégrité et de la transparence. C'est pourquoi nos formateurs et nos clients nous font confiance depuis toutes ces années !

Notre centre est référencé Qualiopi au titre de la catégorie « Actions de formation » - un gage de sérieux et de professionnalisme, pour des formations de qualité.

Moyens pédagogiques et techniques

Nos formateurs sont recrutés conformément à la charte qualité MS Formation et sont experts dans leur domaine de compétences. Ils articulent diverses méthodes pédagogiques et utilisent des outils variés (outils numériques, jeux interactifs, logiciels de visioconférence…) pour s'adapter à leur public et optimiser l'apprentissage.
Nos référents pôles et notre responsable pédagogique (Sandrine Manzelle) supervisent l'ensemble des parcours de formation.

Par ailleurs, notre centre de formation est équipé de :

- Salles de formation lumineuses, ergonomiques et équipées d'écran
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux

Tous nos locaux répondent aux exigences d'accueil des personnes en situation de handicap et sont donc accessibles.

- Dans le cas d'une formation chez le client, ce dernier met à disposition locaux et matériels répondant aux mêmes exigences.
- Dans le cas d'une formation animée en visio, nous privilégions Zoom, Teams ou tout autre plateforme dédiée selon les préférences du client.

Dispositif de suivi et d'évaluation

Pour assurer un suivi individuel, MS Formation donne accès à sa plateforme de partage DIGIFORMA, permettant à chaque apprenant de récupérer en ligne toutes les ressources de la formation.
Par ailleurs, MS Formation met en place 2 types d'évaluations :

- Des évaluations des acquis en cours et fin de formation (via quiz, exercices pratiques, études de cas, jeux de rôles, mises en situation, et passage d'une certification pour les parcours concernés)
- Une évaluation de la qualité de la formation délivrée

Une attestation de fin de formation est remise au participant.

Tout au long du parcours, chaque session est justifiée par un émargement numérique attestant la présence du stagiaire en formation.