

PROGRAMME DE FORMATION

GERER LE STRESS AU QUOTIDIEN (titre)

Régulez votre anxiété et retrouver une santé globale individuelle et collective (sous-titre - promesse)

Profils des stagiaires : managers, dirigeants

Prérequis : savoir parler, écrire et lire le français

Durée : 7 heures sur 1 jour

Modalités pédagogiques : Formation en présentiel

Prix : 1300€ HT/jour en intra-entreprise (8 personnes) et 550€ HT/jour-pers en inter-entreprise

Financement : OPCO-FAF

INTRODUCTION

Le métier de manager est un rôle pivot, chronophage et énergivore. Encore plus au sein de contexte changeant ou très contraint. Les comportements polluants ou inappropriés peuvent survenir tels que :

- Négliger la part d'humanité au profit de la performance
- Dévaloriser des compétences clés : écoute, attention, reconnaissance, empathie.
- Favoriser un climat d'insécurité psychologique, essentiel pour que les collaborateurs osent parler
- Le turnover de l'équipe et le burnout personnel

Vous êtes épuisé(e) et sentez que vous n'êtes plus assez efficient(e), désorganisé(e) ? Votre équipe a besoin de vous mais ne savez plus comment retrouver une énergie vitale ? Cette formation vous apporte des solutions pratiques et simples.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Le care management est une porte d'entrée très pertinente pour réguler l'anxiété ou les climats anxiogènes à condition de le maîtriser.

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de gérer l'anxiété par des méthodes pratiques applicables facilement et prévenir sa fatigue, celle d'autrui en maîtrisant les compétences suivantes :

- Comprendre le stress et ses mécanismes
- Détecter les signes faibles et forts du stress (physiques et comportements)
- Se canaliser par l'intelligence émotionnelle et une meilleure gestion du temps
- Faire équipe par la co-responsabilité et la délégation
- Prévenir sa fatigue physique et mentale

BENEFICES dans l'équilibre 🖐️ "Prendre soin ET tenir le cadre"

Autour de 3 piliers :

1. **Attention à la personne** (écoute, signaux faibles)
2. **Clarté du cadre** (objectifs, règles, limites)
3. **Responsabilisation** (ne pas faire à la place, orienter)

CONTENU DE LA FORMATION

Cette formation est un parcours ludopédagogique qui vous permettra de réguler votre stress et votre fatigue au quotidien. Préparée sur la base d'un diagnostic de l'environnement de travail du stagiaire.

En présentiel :

- La définition des émotions et des mécanismes neurobiologiques du stress
- Identifier les sources de stress individuels et collectifs
- Neutraliser les micro-vols de temps
- Passer d'une logique de contrôle à une logique de relation et de soutien.
- S'approprier des techniques pour mieux gérer son énergie et prévenir la fatigue
- PLAN SMART: « s'écouter, s'organiser, prendre soin de soi »

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (modulable, équipée d'une vidéoprojection, tableau blanc)
- Approche ludique : jeux d'ancrage et d'appropriation des concepts, cas pratiques, quizz, vidéos
- Test certifié ou alternatif
- Exposés théoriques sur power point
- Boite à outils de poche
- Plan SMART individualisé à déployer sur 30 jours

EXECUTION DE LA FORMATION (inclut ma méthode de transformation)

- 1. audit et personnalisation du programme j-30
- 2. formation interactive
- 3. suivi des applications à J+30 (Bilan du formateur pour accompagner la montée en compétences et besoins complémentaires)
- Plateforme DIGIFORMA (numérisation du process complet, portage QALIOPI)
- Attestation de fin de formation

EVALUATION DES COMPETENCES ACQUISES

- Débrief en sous-groupe ou en table ronde
- Formulaire d'évaluation de la formation (pré-formation à J-10, post-formation jour J, satisfaction à chaud jour J)
- Formulaire d'évaluation à froid à M+1

MONCOINFORMATION

58 rue Emile ZOLA 45000 ORLEANS

Email: contact@moncoinformation.fr

Tel: 07.49.45.41.28



EQUIPE PEDAGOGIQUE

VALENTIN Marie-Christine, formatrice pour adultes, experte en intelligence émotionnelle et relationnelle. Licenciée en psychologie et ancien manager de proximité et transversal d'équipe pendant 12 ans, tuteur en dispositif de reclassement RH sur 18 mois. Actuellement mentore au sein de NQT (région CVL).

TEMOIGNAGE CLIENT : à regarder sur mon google business

« Nouvelles connaissances sur le stress, sur comment le gérer. Formatrice qui nous apprend pleins de tips pour le futur. Très agréable ». Julia LETORT