



## GÉRER EFFICACEMENT LE STRESS DU QUOTIDIEN

*A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable d'adopter une posture pour limiter les effets négatifs du stress subit tant au niveau personnel que professionnel.*

### Durée:

- 21 heures (3 jours)

### Prérequis

- Aucun prérequis

### Nombre de participants :

- 5 à 10 personnes

### Profils des apprenants

- Tout public désireux de gérer ses réactions face aux situations génératrices de stress.
- Formation ouverte aux élus locaux dans le cadre de leur mandat.

### Objectifs pédagogiques

- Déterminer quels sont les impacts du stress et de la peur sur sa vie quotidienne.
- Pratiquer la cohérence cardiaque.
- Résumer l'importance de créer des points d'étapes lors de la fixation d'objectifs.
- Indiquer quelles sont les méthodes possibles pour une communication sans violence.
- Adopter un regard positif et bienveillant sur sa propre image.
- Proposer des actions préventives afin d'éviter le stress en milieu professionnel.

### Contenu de la formation

Jour 1	Jour 2	Jour 3
<b>S'évaluer pour évoluer</b> Les fondamentaux du stress La cohérence cardiaque Respiration et gestion du stress Les mécanismes de la peur Les mécanismes chimiques du stress	<b>Les leurres</b> Les effets de groupe Eloigner les pensées parasites Déterminer son essentiel	<b>Communiquer sans violence</b> Stress et prévention Les promesses

## Spirale FCC

8 montée de l'école

05150 MONTJAY

Email: [contact@spiralefcc.fr](mailto:contact@spiralefcc.fr)

<http://spiralefcc.fr>

Tel: 07-82-70-69-75



## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique

**Christophe ROSANVALLON : FORMATEUR / COACH / PRÉPARATEUR MENTAL**

Spécialiste en management, communication, art oratoire ainsi qu'en compétences comportementales (soft skills) telles que :

- Gérer efficacement le stress du quotidien
- Gérer son temps et ses priorités
- Établir une communication positive et constructive
- Accepter de lâcher-prise ;
- Communiquer sans violence
- Augmenter son estime de soi et son charisme

Il coache régulièrement des personnalités du monde sportif et du monde politique.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Exposés théoriques.
- Étude de cas concrets.
- Outil caméra /media training
- Échanges nombreux entre les participants et avec le formateur.
- Mise à disposition de documents supports à la suite de la formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites.
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

### Accès à la formation :

- La durée estimée entre la demande et le début de la formation est variable entre 1 et 3 mois en fonction du profil des candidats et des modalités de prises en charge.
- Accessible aux personnes en situation de handicap. *Nous consulter pour tout aménagement de parcours.*
- *Les dates sont co-planifiées avec le client. Nous consulter.*

### Prix (nets de TVA) :

- **Intra :**
  - 1000€/jour, soit **3000€**
  - Frais formateur au forfait en fonction du lieu d'intervention.
- **Inter :**
  - 200€/jour/stagiaire, soit **600€/stagiaire**