



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
S'évaluer pour évoluer Les fondamentaux du stress La cohérence cardiaque Respiration et gestion du stress Les mécanismes de la peur Les mécanismes chimiques du stress	Les leurre Les effets de groupe Eloigner les pensées parasites Déterminer son essentiel	Communiquer sans violence Stress et prévention Les promesses

Spirale FCC

5, rue de la Bourre

19300 DARNETS

Email: 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 :
 - 1200€/jour, soit **3600€**
 - Frais formateur au forfait en fonction du lieu d'intervention.