



BEATITUDE FORMATION

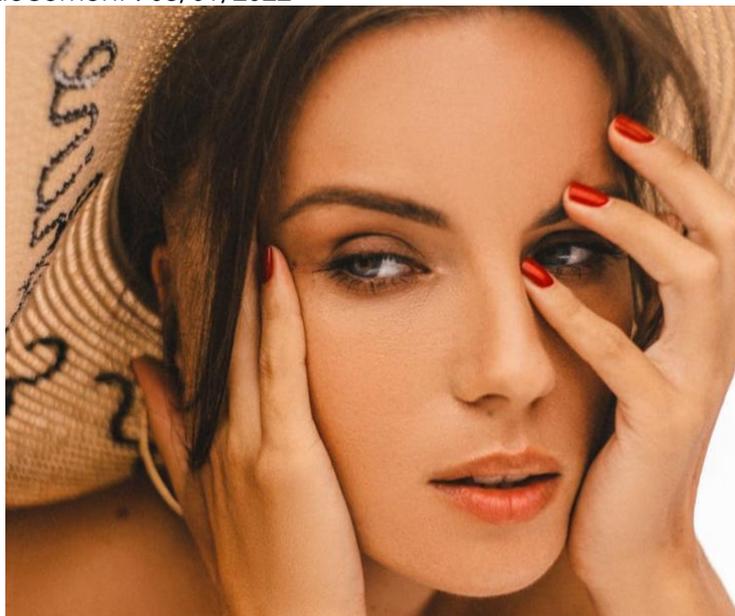
SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICISIC, gérante et formatrice en soin Esthétique

GESTION DU STRESS

Programme

Date de mise à jour document : 08/01/2022



PRESENTATION GENERALE

Ce stage vous apprendra à réagir aux problèmes, aux émotions et aux autres facteurs de stress qui surviennent dans votre vie professionnelle. Des études de cas, des mises en situation vous permettront de mieux appréhender votre stress afin de le réguler et de l'utiliser d'une manière constructive

OBJECTIFS

- Comprendre les facteurs de stress et identifier les mécanismes du stress,
- Identifier ses stressseurs et ses besoins,
- Acquérir des méthodes et réflexes durables pour réguler le stress,
- Apprentissage des techniques de respiration et de relaxation,
- Développer son assertivité et sa confiance en soi et faire face aux situations stressantes,
- Développer son efficacité et son confort au travail par la gestion de ses émotions.

Public	Tarif	Durée	Lieu
Tous publics	525 €	3 jours – 21 heures Soit 3 jours de formation de 7 heures	Vence





BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSI, gérante et formatrice en soin Esthétique

PRE-REQUIS

Toute personne souhaitant apprendre à mieux maîtriser son stress en milieu professionnel.

ACCES

Accessibilité aux personnes en situation de handicap nous consulter.

MOYENS PEDAGOGIQUES

1/ Modalités et méthodologie :

- Formation en présentiel
- Cours théoriques
- Exercices pratiques

2/ Moyens pédagogiques :

- Alternance entre théorie et pratique
- Support de cours théorique et pratique avec photos, conçu grâce à Word et à Power point
- 6 stagiaires maximum par session
- Être à l'écoute des stagiaires pour déterminer leurs objectifs
- Jeux pédagogiques et mises en situations basés sur des situations rapportées par les participants
- Exercices pratiques de cohérence cardiaque, de méditation ou de gestion du temps et des relations
- Débriefing : Questions/Réponses
- Feedback

MOYENS HUMAINS : FORMATEURS, ANIMATEURS ET INTERVENANTS

Formateur : Un formateur de l'équipe pédagogique permet une reconnaissance officielle et la délivrance d'une certification reconnue par l'Etat.

Mme Béatrice SICSI, certifiée, en présentiel.

DATE(S) ET DELAI D'ACCES DE LA FORMATION

A planifier avec le formateur, variable

en fonction des besoins et des attentes du stagiaire.

A compter de la signature du devis, le délai d'accès est d'1 mois maximum jusqu'au démarrage de la formation.





BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSIK, gérante et formatrice en soin Esthétique

Jour 1 :

Présentation

Théorie

- Comprendre et réguler le stress
- Les effets induits par le stress : réactions corporelles et attitudes
- Stress positifs / stress négatifs et mécanismes
- Identifier ses stressseurs et repérer ses propres signaux d'alerte

Pratique

- Analyser et évaluer votre stress personnel

Théorie

- Les techniques clés pour réguler son stress : relaxation
- Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensées

Pratique

- Les techniques simples de relaxation

Fin de la première journée

- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

Jour 2 :

Théorie

- Développer la confiance en soi dans sa relation avec les autres
- Identifier et analyser les différents conflits et tensions rencontrés par les participants
- Ancrer la confiance en soi et gérer les relations interpersonnelles

Pratique

- Auto-évaluation de son propre style de comportement, jeux pédagogiques

Théorie

- Développer une stratégie antistress durable
- Savoir prioriser en fonction de soi
- Trucs et astuces anti-stress

Pratique

- Identifier ses besoins, apprendre à les nourrir au quotidien

Fin de la deuxième journée

- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires





BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSIC, gérante et formatrice en soin Esthétique

Jour 3 :

Théorie

- Initier un changement personnel
- Augmenter l'estime de soi et la confiance en soi
- Oser sortir de sa « zone de confort »

Pratique

- Définir des objectifs personnels réalistes, déterminer les valeurs et qualités personnelles

Fin de la dernière journée

- Vérification des acquis
- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

SUIVI DE L'ACTION

- Feuille d'émargement
- Attestation de stage

EVALUATION DE L'ACTION – QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION

Avant la formation :

Les participants sont invités à préparer au moins 2 situations génératrices de stress auxquelles ils sont confrontés.

Après la formation :

- Evaluation portant sur la théorie : Contrôle de connaissances
- Evaluation portant sur les situations pratiques : Les résultats sont notés sur une grille d'évaluation
- Questionnaire d'évaluation à chaud et à froid par le formateur
- Questionnaire de satisfaction par le stagiaire

CONTACT

Mme Béatrice SICSIC « BEATITUDE FORMATION » Téléphone : 06.12.38.26.33

Adresse : 54, Avenue Maréchal Foch – 06140 VENCE

