



Gestion du stress Réf : GTRS

Date de création : 11/10/2021

Mise à jour : 12/03/22

Objectifs pédagogiques :

- Expliquer le lien entre stress et émotion.
- Identifier les facteurs de stress et sources d'émotions positives.
- Garder le contrôle de ses émotions.
- Gérer les situations conflictuelles.
- Trouver la sérénité au quotidien.

Durée :

2 jours soit 14 heures de formation.

Tarif (particulier – indépendant – salarié) :

1490€ TTC par élève.

Tarif intra :

Nous contacter.

Public :

Tout le public.

Inscription :

L'inscription définitive se fera via un bulletin d'inscription à renvoyer par email ou courrier.

Taux de satisfaction des stagiaires :

Le taux de satisfaction de cette formation sera actualisé après la formation. Prochainement tous les avis seront affichés sur notre site et certifiés par Avis Garantis.

Prérequis :

Aucun prérequis

MODALITÉS

Accessibilité :

Pour toutes nos formations, nous réalisons des études préalables pour adapter les locaux, les modalités pédagogiques et l'animation de la formation en fonction de la situation de handicap annoncée. En fonction du type de demandes, nous mettons tout en œuvre pour nous tourner vers les partenaires spécialisés. Pour les personnes en situation de handicap, n'hésitez à nous contacter.

Modalité pédagogique :

Formation délivrée en présentiel avec une première partie théorique dédiée à la meilleure compréhension des enjeux lors d'un incendie, en alternance avec des méthodes démonstratives, des exercices pratiques et des mises de situation.

- Moyens pédagogiques techniques :
- Diaporamas, échanges et partages d'expérience.
- Exercices et études de cas spécifiques à l'entreprise

Easy Partenaire, 14 avenue de l'opéra 75001 Paris

Juan Carlos D'Arrigo, Référent pédagogique, handicap et qualité au sein d'Easy Partenaire

E-mail : ep.documentunique@gmail.com - Standard : 09 60 43 30 83



Gestion du stress Réf : GTRS

Date de création : 11/10/2021

Mise à jour : 12/03/22

Comment le stagiaire peut se situer ?

Tout au début de sa démarche ou celle de la société pour laquelle il travaille, grâce à un premier audit d'évaluation réalisé avec une méthodologie et une formation complète qui lui est proposée.

En cours de démarche pour avoir une mise à jour ou actualisation sur ses pratiques et pour explorer de nouvelles pistes.

Modalités d'évaluation :

- En début de formation, avec un audit préalable d'évaluation des risques de l'unité de travail de l'employé.
- En cours de formation, pendant les Interactions entre les participants et le formateur à l'aide de mises en situation permanentes (Situations spécifiques dans la résolution de problèmes).
- En cours de formation, grâce à la pédagogie par l'action du formateur qui utilise son expérience pour entraîner les participants aux différentes postures et donner les conseils adéquats pour ensuite réaliser des jeux de rôles.
- En cours de formation, avec de tests réguliers de contrôle des connaissances.
- Test pratique en fin de formation.
- Évaluation à chaud fin formation.
- Remise d'une attestation individuelle de formation dont seront précisés les objectifs pédagogiques, le nombre d'heures total de la formation, la validation des acquis et la date.
- Évaluation à froid, 40 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail.
- Suivi tous les 3 mois avec le fichier « Suivi trimestriel Prévention - Base de connaissances Formations ».

Validation et sanction :

Remise d'une attestation individuelle de formation précisant les objectifs pédagogiques, le nombre d'heures total de la formation, la validation des acquis et la date de réalisation.

Admission et déroulement :

- Rendez-vous téléphonique ou présentiel pour réaliser un questionnaire préalable d'évaluation des risques professionnels pour mieux définir les contraintes spécifiques de chaque employé dans l'unité de travail concernée.
- Proposition d'un plan d'action prenant en compte la situation collective et individuelle du salarié qui sera incluse dans le contenu de la formation.
- Envoi de tous les éléments administratifs incluant le programme de formation, le devis et la convention.
- Réalisation de la formation avec les modalités d'évaluation décrites ci-dessus.
- Enquête de satisfaction en fin de formation.
- Remise d'une attestation individuelle de formation.
- Remise d'outils pour maintenir l'application des connaissances acquises dans la durée.
- Enquête à froid 40 jours après la formation.
- Easy Partenaire se réserve le droit d'annuler la formation si le nombre de stagiaires est inférieur à 4 personnes. Le maximum sera de 12 stagiaires par session.

Easy Partenaire, 14 avenue de l'opéra 75001 Paris

Juan Carlos D'Arrigo, Référent pédagogique, handicap et qualité au sein d'Easy Partenaire

E-mail : ep.documentunique@gmail.com - Standard : 09 60 43 30 83



Gestion du stress Réf : GTRS

Date de création : 11/10/2021

Mise à jour : 12/03/22

Expérience et résultats :

Nous sommes certifiés et pleinement engagés dans une démarche qualité constante respectant les critères de qualité de Datadock et Qualiopi.

Taux de satisfaction : (9.5 /10) : Moyenne des notes attribuées par un au cours des 12 derniers mois.

PROGRAMME

Expliquer le lien entre stress et émotion (Définir le stress)

- Les origines du stress.
- Les différentes formes de stress.

S'approprier le mécanisme pensée émotion action

- L'émotion cachée derrière le stress.
- Les contours de la peur
- Action : mon « profil stress » et pistes d'action

Identifier les facteurs de stress et sources d'émotions positives (Identifier les facteurs de stress)

- Le stress au travail.
- Les principales sources de stress.
- Outil-clé : Le modèle Karasek.

Activer ses sources de motivation au quotidien

- Émotion, force et sens.
- Ce que je peux améliorer.
- Action : Plan d'action.

Garder le contrôle de ses émotions

- 4 étapes pour gérer ses émotions.
- De l'émotion à l'action.
- Action : Co-coaching émotion/action
-

Faire face aux jeux psychologiques

- Le triangle de Karpman.
- La posture adulte.
- Action : mise en situation

Gérer les situations conflictuelles (Objectiver la situation de conflit)

Easy Partenaire, 14 avenue de l'opéra 75001 Paris

Juan Carlos D'Arrigo, Référent pédagogique, handicap et qualité au sein d'Easy Partenaire

E-mail : ep.documentunique@gmail.com - Standard : 09 60 43 30 83



Gestion du stress Réf : GTRS

Date de création : 11/10/2021

Mise à jour : 12/03/22

- Les 5 étapes vers le conflit.
- Le PIDC.
- Vidéo : Décryptage d'un conflit

S'affirmer sereinement

- Le comportement assertif.
- Les positions de vie.
- Action : jeux de rôles.
- Validation : Analyse de la situation.

Trouver la sérénité au quotidien (Prévenir le stress)

- La respiration.
- Le « self-care » au quotidien.
- Action 1 : Création de son kit « self-care ».
- Action 2 : Co-challenge

Nourrir les émotions positives

- La stimulation des émotions positives.
- Le pouvoir de la gratitude.
- Action 1 : Ma check-list bonnes pratiques.
- Action 2 : Co-challenge.

Méthodes et moyens pédagogiques et d'encadrement :

- Interaction permanente entre les participants et le formateur ;
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes) ;
- Pédagogie par l'action :
- Le formateur utilise son expérience pour entraîner les participants aux différents scénarios pour ensuite donner les conseils adéquats ;
- Diaporamas, échanges et partages d'expérience.
- Exercices et études de cas spécifiques des situations du stress au sein de l'entreprise.
- Tests réguliers de contrôle des connaissances tout au long de la formation

Format :

- Présentiel ou à distance.

Qualification du formateur :

M. AOUANE Yacine médecin et formateur spécialisé dans la gestion des conflits émotionnels avec une vaste expérience dans la prévention d'accidents de travail liés à la gestion du stress.