



**1 jour
soit 7 h**



**Accessible
à tous**

POUR QUI ?

Toutes les entreprises souhaitant évoluer et s'engager pour une meilleure qualité de vie et conditions de travail.

FINALITÉS

Le terme « stress » n'est en fait qu'une manifestation d'un risque dans le monde de l'entreprise. Il recouvre en réalité des risques professionnels d'origines et de natures variées, qui mettent en jeu la santé des collaborateurs et ont, de ce fait, un impact sur le bon fonctionnement des entreprises. Cette formation permet de vous accompagner dans un mieux-être mental et de disposer d'outils puissants pour gagner en sérénité professionnelle.

Objectifs pédagogiques

- ▶ S'écouter pour mieux comprendre les mécanismes du stress
- ▶ Développer la confiance et l'affirmation de soi par les croyances, source d'énergie
- ▶ Utiliser les actions dynamiques et décontractantes
- ▶ Pratiquer la respiration et les mouvements régénérateurs
- ▶ Se reprogrammer pour aborder le changement par la sérénité

Conditions d'intervention

- ▶ Modalités de formation : Présentiel ou Distanciel
- ▶ Rythme : continu ou séquentiel
- ▶ Effectif mini - maxi : inter (entreprise) 3 à 8 / intra (entreprise) 3 à 8

Équivalences et passerelles

- ▶ Sans équivalence et passerelle

Prérequis

- ▶ Sans prérequis

NOS FORMATEURS

- ▶ Formation animée par un consultant bénéficiant d'une expérience conséquente au sein de différents groupes. Nos consultants sont formés aux techniques d'animation et de formation et interviennent dans tous types de structures.
- ▶ Pendant 6 mois le stagiaire a la possibilité de contacter le formateur sur la mise en applications des acquis de formation dans son milieu professionnel.

PROGRAMME DE LA FORMATION

1

OBSERVATION ET ANALYSE

2 h

- ▶ Stress, émotions, surcharges mentales décryptage
- ▶ Les enjeux pour l'entreprise
- ▶ Évaluation du niveau de stress mental émotionnel et physique

2

IDENTIFICATION DES COMPORTEMENTS

1.50 h

- ▶ Identification des fonctionnements cognitifs, émotionnels et comportementaux
- ▶ Compréhension des relations miroirs
- ▶ Identifier les croyances limitantes, les tensions et blocages professionnels

3

ANCRER DE NOUVELLES HABITUDES

1.50 h

- ▶ La respiration en pleine conscience
- ▶ La gestion des émotions
- ▶ La cohérence cardiaque
- ▶ La communication assertive

4

CHANGEMENT, ÉVOLUTION ET SÉRÉNITÉ

2 h

- ▶ Reprogrammer de nouveaux fonctionnements
- ▶ S'appuyer sur ses ressources professionnelles
- ▶ Créer des ancrages professionnels
- ▶ Trouver plus de sens et de conscience à travers les valeurs

LES+
*Artus RH*Individualisation
des conseils
Coaching holistique

Modalités pédagogiques

- ▶ Exposé théorique et pratique par le formateur
- ▶ Échanges et analyses des expériences vécues par les participants avec les pistes de solutions
- ▶ Mises en situation pour une parfaite intégration de nos méthodes

Nature de la validation

- ▶ La formation dispensée sera récompensée par la remise d'un certificat de réalisation (nature, dates, durée, objectifs de la formation suivie)

Outils pédagogiques et techniques

- ▶ Locaux respectant les critères d'Établissements recevant du Public (ERP) en terme de taille, disposition et équipement de la salle
- ▶ Paper board, vidéoprojecteur, prise de branchement pour matériel informatique (PC, enceintes, ...)
- ▶ Remise d'un support pédagogique à la fin du stage

Modalités du suivi de formation

- ▶ Auto-évaluation proposée en fin de formation pour mesurer le niveau de connaissances, la satisfaction et l'utilité perçue de la formation. Dans ce cadre, le participant donne son appréciation sur :
 - ▶ Le contenu (respect du programme et des objectifs, intérêt des contenus, ...)
 - ▶ L'animation (expertise du consultant sur le sujet, relations avec le groupe...)
 - ▶ La pédagogie (équilibre entre les apports théoriques et pratiques...)
 - ▶ La logistique (état des salles, qualité des supports pédagogiques...)
 - ▶ La mise en œuvre envisagée (plan d'actions...)

RÉFÉRENTS

- ▶ Responsable Formation : **Dominique VALADON** - dvaladon@artus-rh.com - Tél : 06 69 15 99 70
- ▶ Référent administratif, handicap et technique : **Coralie MOYER** - cmoyer@artus-rh.com
Tél : 06 69 04 38 82
- ▶ Référent pédagogique : **Nathalie MAUJOIN** - nmaujoin@artus-rh.com - Tél : 07 61 99 43 10

ACCESSIBILITÉ

- ▶ Processus précis et concret : identification d'un potentiel handicap – détermination de la typologie du handicap (moteur, auditif, visuel, intellectuel, psychique ou visuel) – mise en place des compensations possibles et personnalisables en adéquation avec le besoin du stagiaire. L'ensemble des étapes est réalisé par le chef de projet avec l'assistance de la référente pédagogique handicap : **Coralie MOYER** – cmoyer@artus-rh.com – Tél : 06 69 04 38 82

- ▶ Respect de la réglementation concernant l'accessibilité aux personnes en situation de handicap et application des conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap.
- ▶ Vous trouverez via le QR code toutes les conditions d'accès d'Artus RH



Toutes nos salles de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.