

**1 jour  
soit 7h****Accessible  
à tous****POUR QUI ?**

Tout public souhaitant améliorer sa situation de stress professionnel.

**FINALITÉS**

Cette formation vous permet d'acquérir vos propres méthodes et outils contre le stress professionnel. La pression professionnelle et individuelle vous sollicitent tous les jours, vous ressentez un stress indésirable qui vous empêche d'être vous-même : cette formation est faite pour vous !

*Objectifs pédagogiques*

- ▶ Analyser les zones de stress chez soi et chez les autres
- ▶ Identifier les situations stressantes
- ▶ Comprendre les mécanismes stressants
- ▶ Être soi-même en situation complexe

*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

*Prérequis*

- ▶ Sans prérequis

*Équivalences et passerelles*

- ▶ Sans équivalence et passerelle

**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****DIAGNOSTIQUER ET IDENTIFIER LE STRESS****2h**

- ▶ Comprendre les causes et les conséquences du stress sur soi
- ▶ Analyser les différentes situations professionnelles stressantes
- ▶ Connaître les leviers de gestion du stress

**2****APPRENDRE À GÉRER SES ÉMOTIONS****2h**

- ▶ Faire une cartographie de ses émotions et de ses réactions
- ▶ Utiliser positivement ses émotions
- ▶ Développer des actions anti-stress
- ▶ Écrire ses actions positives pour soi et pour les autres

**3****AMÉLIORER SA CONFIANCE EN SOI****2h**

- ▶ Se donner le droit à l'erreur
- ▶ Renforcer l'image positive de soi
- ▶ Avoir des signes de reconnaissance dans un cadre gagnant / gagnant

**4****ÉTABLIR UNE RELATION À L'AUTRE POSITIVE****1h**

- ▶ S'affirmer en situation complexe
- ▶ Oser demander de l'aide
- ▶ Savoir dire non avec les positions de perception

**LES +**  
*Artus RH*

Repartir avec ses  
anti-stresseurs  
Diagnostiquer le stress  
positif et négatif sur soi  
Déclinable en coaching

### 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
- ▶ Assistance technique

### 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](mailto:dvaladon@artus-rh.com) - Tél : 06 69 15 99 70
- ▶ Référent administratif, handicap et technique : **Coralie MOYER** - [cmoyer@artus-rh.com](mailto:cmoyer@artus-rh.com)  
Tél : 06 69 04 38 82
- ▶ Référent pédagogique : **Nathalie MAUJOIN** - [nmaujoin@artus-rh.com](mailto: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](mailto: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.