

Gestion du stress et Régulation du système nerveux

Description de la formation

Le module 1 « Gestion du stress et régulation du système nerveux » vise à prendre part positivement à la dynamique d'une équipe et à contribuer au succès global d'une organisation.

Il fait partie de la formation complète « Autonomie bien-être boostez votre potentiel » qui a pour objectif de développer les **compétences techniques** telles que la gestion de projet. Des **compétences relationnelles** : communication, travail en équipe, négociation, empathie. Des **compétences comportementales** : adaptabilité, sens de l'initiative, gestion du stress, rigueur et organisation, esprit critique. Ou encore des **compétences en leadership** pour les postes d'encadrement : motivation d'équipe, prise de décision, gestion des conflits, gestion de la performance. Ces compétences permettent de **favoriser la cohésion, d'améliorer la productivité et le développement de chaque membre**. Elles sont également indispensables pour **assurer le succès à long terme** du salarié dans un environnement professionnel en constante évolution.

Objectifs pédagogiques

- › Développer la capacité à analyser et résoudre des situations complexes en proposant des idées innovantes, en gérant efficacement le stress et les transitions, et en maintenant une communication claire pour favoriser la collaboration et préserver un climat de travail harmonieux.
- › Développer des compétences pour améliorer l'énergie, la clarté mentale, la concentration et la gestion du stress, tout en favorisant la créativité, la cohésion d'équipe et la prévention des maladies dans un environnement professionnel exigeant.

Prérequis

- › Aucun.

Modalités pédagogiques

- › **Modalité** : Formation réalisée en présentiel ou en distanciel selon la formule retenue.
- › **Méthode** : La formation se déroule entre 50% de théorie et 50% de pratique. Le formateur partage des points théoriques et des cas concrets, lance des discussions et échanges entre les stagiaires et propose des jeux / outils en relation avec le contenu et des mises en pratique.
- › **Support de formation** : Un livret est remis au stagiaire à l'issue de la formation, dans lequel se trouvera les points clés de la formation ainsi que les exercices pratiques réalisés.

Modalités techniques

- › En format présentiel, le formateur dispose d'une présentation (support de formation), d'un vidéoprojecteur (ou TV), de tableaux blancs et de jeux / d'outils pédagogiques.
- › En format présentiel, le stagiaire n'a besoin d'aucun support particulier pour suivre la formation.
- › En format distanciel, le formateur dispose d'une présentation (support de formation), d'une plateforme de visioconférence et d'outils collaboratifs numériques.
- › En format distanciel, le stagiaire a besoin d'avoir une bonne connexion internet et d'un ordinateur équipé d'une webcam et d'un micro.

Code

DEP200

Durée

0,5 jour (3,5 heures)

Nombre de participants

Entre 4 (minimum) et 12 (maximum) participants.

Profil des stagiaires

Collaborateurs et Managers

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation.

Accessibilité

Accessible pour les personnes en situation de handicap et aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la formation).

Modalités et délais d'accès

10 jours minimum avant la formation pour une demande de prise en charge.

Modalités de suivi et d'évaluation

- › Evaluation préalable.
- › Evaluation de fin de formation sous forme de test (QCM) afin de valider l'acquisition des compétences et des connaissances.
- › Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation.
- › Feuille d'émargement signée par le(s) stagiaire(s) et le formateur, par demi-journée de formation.
- › Attestation de fin de formation.
- › Evaluation de suivi à froid (+ 1 mois).

Intervenant

Séverine est **formatrice et enseignante spécialisée dans le domaine du bien-être au travail** depuis plusieurs années. Elle accompagne à tous les niveaux de l'organisation et est passionnée par le bien-être et les relations humaines.

Tarifs

- › Interentreprises : sur demande
- › Intra-entreprise : 525,00 € HT

Contenu de la formation

JOUR 01

INTRODUCTION

- › Accueil des stagiaires
- › Présentation des objectifs pédagogiques et du déroulement de la formation
- › Tour de table : vos attentes

LE STRESS

- › L'explication du stress d'un point de vue scientifique
- › Le stress d'un point de vue neuroscience
- › Les effets du stress (positifs et négatifs)
- › L'identification du stress sur le participant

LA REGULATION DU SYSTEME NERVEUX

- › L'explication du système nerveux
- › Fonctionnement du système nerveux d'un point de vue physique
- › Fonctionnement du système nerveux d'un point de vue psychologique
- › Pourquoi apprendre à réguler son système nerveux ?

PRATIQUE ET APPROPRIATION

- › 11 outils pour réguler son système nerveux
- › Création de sa propre boîte à outils

CONCLUSION