



Emmanuelle DUCASSE
06 13 10 17 02
contact@feel-and-woop.com



PROGRAMME

MIEUX VIVRE AVEC SON STRESS

(À distance)

ANIME PAR :



Mme Emmanuelle DUCASSE
Formatrice et facilitatrice d'interventions en psychologie positive appliquée à l'éducation et au management. Facilitatrice certifiée aux programmes « CBSM: Cognitive Behavioral on Stress Management », et « SPARK©, apprendre à rebondir ».

PUBLIC :

Salariés, managers

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

6 - 12

OBJECTIF GÉNÉRAL :

Comprendre le stress, l'apprivoiser et l'utiliser efficacement dans sa vie privée et professionnelle.

OBJECTIFS OPERATIONNELS

A la fin de la formation, les participants seront capables de:

- Expliquer le fonctionnement du stress
- Identifier leurs propres mécanismes face au stress
- Utiliser des outils de gestion du stress
- Bâtir des ressources durables pour faire face aux situations de stress du mieux possible

PRÉREQUIS :

Aucun si ce n'est de disposer d'une bonne connexion Internet

CONTENU DU PROGRAMME :

Accueil et inclusion du groupe

Les sources de référence et quelques mots sur la psychologie positive

Bonne nouvelle: la gestion du stress, ça s'apprend!

Le stress, c'est quoi au juste?

Identifier et comprendre ses propres mécanismes face au stress

Expérimenter des outils pour mieux vivre avec son stress

Bâtir des ressources durables pour utiliser son stress de façon constructive

Un temps pour explorer des pistes permettant d'intégrer les apprentissages de la formation dans sa pratique professionnelle

Synthèse et clôture de la formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Formation en groupe de 6 à 12 personnes, sur 4 séances de 3h30.

Eclairages scientifiques, expérimentation d'outils, jeux de rôles, échanges en petits groupes, partage d'expériences en milieu professionnel et approche ludique (jeux, quiz, etc.) pour s'enrichir et s'inspirer !

Bibliographie et padlet avec les ressources clés, partagés en fin de formation pour aller plus loin

Entreprendre, coopérer. Vivez l'expérience !





Emmanuelle DUCASSE

06 13 10 17 02

contact@feel-and-woop.com



MODALITÉS D'ÉVALUATION / CERTIFICATION FINALE :

Evaluation des acquis avant/après formation ; Questionnaire de satisfaction systématique en fin de journée à compléter par les participants

DURÉE : 4 dates - 14 heures

LIEUX DES SESSIONS :

A distance via un logiciel de classe virtuelle (zoom).

ACCESSIBILITE :

Cette formation est accessible à tous. Nous nous adaptons.

Personne en situation de handicap : Merci de nous contacter pour que nous puissions prendre en compte vos besoins particuliers.

COÛT :

Intra : A partir de 2 500,00 €

Inter : Nous consulter

Entreprendre, coopérer. Vivez l'expérience !

Elycoop - SCOP SA à capital variable - SIRET : 429 851 637 00034 - 429 851 637 RCS Lyon - APE :7022Z

Pôle Pixel - Bâtiment B - 26 Rue Emile Decorps 69100 VILLEURBANNE -04.72.81.96.01 - contact@elycoop-formation.fr - 04.72.81.95.84

Les actions de formation professionnelles continues sont exonérées de TVA - Organisme de formation enregistré n° 82 69 0684469

RIB -Crédit Coopératif 42559 - Guichet00011 - Compte21006660206 - Clé47

PGwED_Stress_Online-Mieux vivre avec son stress - page 2 sur 2