



ORGANISME DE FORMATION AUX TECHNOLOGIES ET METIERS DE L'INFORMATIQUE

Formation Gérer son stress *Apprendre à se ressourcer et se remobiliser*

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92

TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07

E-MAIL : inscription@hubformation.com

Comment mieux comprendre les mécanismes du stress et apprendre à se protéger des effets indésirables de la pression professionnelle ? Cette formation anti-stress permet d'acquérir très rapidement et simplement ses propres réflexes et habitudes pour se protéger des effets indésirables du stress, mais également des techniques pour récupérer physiquement et émotionnellement après un événement stressant.

Référence	G7109
Durée	2 jours (14h)
Tarif	1 505 €HT
Repas	repas inclus

Objectifs

- | Faire face au quotidien à des situations stressantes
- | Se ressourcer après l'évènement stressant

Public

- | Cadre, manager, chef de projet, agent de maîtrise et technicien, assistant(e) et tout collaborateur exposés au stress professionnel et qui a besoin de s'en protéger

Prérequis

- | Aucun

Programme de la formation

1 - Évaluer ses facteurs de stress

- | Comprendre les mécanismes du stress
- | Diagnostiquer ses "stresseurs" et ses besoins
- | Connaître les différents leviers de gestion du stress
- | Autodiagnostic et brainstorming : chaque participant comprend son propre rapport au stress

2 - Récupérer physiquement et émotionnellement

- | La "relaxation" pour se détendre
- | La "concentration" pour poser sa conscience
- | L'activité physique pour relâcher
- | Exercices pratiques encadrés

3 - Se protéger au quotidien

- | Savoir dire "non" pour s'affirmer
- | Maîtriser ses émotions et garder son calme
- | Les "positions de perception" pour comprendre et accepter
- | Mises en situation

4 - Renforcer la confiance en soi

- | Les "permissions" pour choisir le meilleur
- | Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi
- | Donner, demander et recevoir les "signes de reconnaissance"
- | Autodiagnostic et recherche de solutions personnalisées

SESSIONS PROGRAMMÉES

A DISTANCE (FRA)

- du 13 au 14 mai 2024
- du 6 au 7 juin 2024
- du 15 au 16 juillet 2024
- du 1er au 2 août 2024
- du 5 au 6 septembre 2024
- du 10 au 11 octobre 2024
- du 12 au 13 novembre 2024

PARIS

- du 22 au 23 avril 2024
- du 30 au 31 mai 2024
- du 20 au 21 juin 2024
- du 25 au 26 juillet 2024
- du 22 au 23 août 2024
- du 19 au 20 septembre 2024
- du 24 au 25 octobre 2024
- du 14 au 15 novembre 2024
- du 9 au 10 décembre 2024

[VOIR TOUTES LES DATES](#)

Méthode pédagogique

Chaque participant travaille sur un poste informatique qui lui est dédié. Un support de cours lui est remis soit en début soit en fin de cours. La théorie est complétée par des cas pratiques ou exercices corrigés et discutés avec le formateur. Le formateur projette une présentation pour animer la formation et reste disponible pour répondre à toutes les questions.

Méthode d'évaluation

Tout au long de la formation, les exercices et mises en situation permettent de valider et contrôler les acquis du stagiaire. En fin de formation, le stagiaire complète un QCM d'auto-évaluation.

Suivre cette formation à distance

Voici les prérequis techniques pour pouvoir suivre le cours à distance :

| Un ordinateur avec webcam, micro, haut-parleur et un navigateur (de préférence Chrome ou Firefox). Un casque n'est pas nécessaire suivant l'environnement.

| Une connexion Internet de type ADSL ou supérieure. Attention, une connexion Internet ne permettant pas, par exemple, de recevoir la télévision par Internet, ne sera pas suffisante, cela engendrera des déconnexions intempestives du stagiaire et dérangera toute la classe.

| Privilégier une connexion filaire plutôt que le Wifi.

| Avoir accès au poste depuis lequel vous suivrez le cours à distance au moins 2 jours avant la formation pour effectuer les tests de connexion préalables.

| Votre numéro de téléphone portable (pour l'envoi du mot de passe d'accès aux supports de cours et pour une messagerie instantanée autre que celle intégrée à la classe virtuelle).

| Selon la formation, une configuration spécifique de votre machine peut être attendue, merci de nous contacter.

| Pour les formations incluant le passage d'une certification la dernière journée, un voucher vous est fourni pour passer l'examen en ligne.

| Pour les formations logiciel (Adobe, Microsoft Office...), il est nécessaire d'avoir le logiciel installé sur votre machine, nous ne fournissons pas de licence ou de version test.

| Horaires identiques au présentiel.

Accessibilité

Les sessions de formation se déroulent sur des sites différents selon les villes ou les dates, merci de nous contacter pour vérifier l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.

Pour tout besoin spécifique (vue, audition...), veuillez nous contacter au 01 85 77 07 07.