

# VISIO - Gérer le stress des concours et examens professionnels

THE001GSCE

En Visio-conférence, de 9h00 à 17h00

Délai d'accès : Inscription jusqu'à la veille de l'épreuve

Contactez Gaëlle (01 53 39 14 18, [gaelle.ducher@adiaj.org](mailto:gaelle.ducher@adiaj.org)) ou Julien (01 53 39 14 24, [julien.laudat@adiaj.org](mailto:julien.laudat@adiaj.org)) pour réaliser cette formation en INTRA

A distance -  
Synchrone

## Objectifs

- Connaitre les différentes manifestations physiques du stress
- Apprendre à identifier et décharger ses tensions physiques et émotionnelles
- Découvrir ses ressources et développer sa confiance en soi
- Expérimenter les stratégies de gestion du stress

## Public Visé

Tout agent en situation de stress lors d'un concours ou d'un examen, lors de sa préparation qui souhaite comprendre les mécanismes du stress et le surmonter

## Pré Requis

Se munir d'un fauteuil avec appui-tête ou d'un tapis de yoga

## Objectifs pédagogiques

Connaitre les différentes manifestations physiques du stress

Apprendre à identifier et décharger ses tensions physiques et émotionnelles

Découvrir ses ressources et développer sa confiance en soi

Expérimenter les stratégies de gestion du stress

## Parcours pédagogique

### • Le stress

- Causes internes (situation physique et physiologique), externes (son environnement)

Atelier : *identification de ses sources de stress face à un concours/examen*

- Conséquences du stress sur l'organisme et son environnement : les différents effets physiques et émotionnels, les blocages dans l'efficacité des révisions et de la préparation

Atelier : *description de ses zones de tensions*

### • Intelligence émotionnelle

- Les 5 compétences émotionnelles de base : identifier ses émotions, les comprendre, les exprimer, les réguler, les utiliser

Atelier : *analyse de ses pensées automatiques lors d'un concours/examen*

- Bien se connaître pour réussir : ses compétences, ses valeurs, ses aspirations, ses ressources

Atelier : *réalisation de la cartographie de ses talents*

### • Techniques de gestion du stress

- Respiration : pour décharger les tensions, prendre du recul sur les anticipations négatives,

installer le calme, accroître la confiance en soi

Atelier : *mise en pratique des différentes techniques de respiration et partage des ressentis*

- La visualisation : chasser l'angoisse liée aux concours et examens, stimuler ses capacités, se projeter dans la réussite

Atelier : *mise en pratique des différentes techniques de visualisation et partage des ressentis*

## Déroulement pédagogique et prérequis techniques de la classe

### virtuelle, à distance

- Chaque jour est séquencé en 4 séquences d'1h30. Pause de 15 à 30 minutes le matin et l'après-midi. Pause méridienne d'une heure.
- Chaque stagiaire sera invité à rejoindre une salle digitale, via un lien d'accès, un ID de réunion communiqué par mail, au minimum 15 minutes avant le début de la session, pour permettre de paramétrier sereinement sa connexion.
- Chaque stagiaire reste maître de sa connexion visuelle (caméra) et sonore (son), pour permettre de suivre en toute autonomie et dans le respect de tous.
- Matériel nécessaire : un ordinateur par stagiaire, une connexion internet, un navigateur compatible, une webcam et un micro.

## Qualification Intervenant.e.s

Sandra Basset, formatrice spécialisée dans la préparation écrite et orale de concours et sophrologue passionnée par le développement des ressources personnelles des personnes qu'elle accompagne pour

ADIAJ Formation - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 11.75.18.99.575

Association pour le Développement de l'Information Administrative & Juridique

3, Rue Henri Poincaré - 75 020 PARIS - Tél.:01.53.39.14.14 - Contact mail :[adiaj@adiaj.org](mailto:adiaj@adiaj.org) - [www.adiaj.org](http://www.adiaj.org)

N° Siret 380 426 353 00039 - N° APE 8559A

## Méthodes et modalités d'évaluation

Chaque stagiaire est invité à émarger sur EasySign, grâce à un mail d'invitation. L'émargement est obligatoire. L'équipe de l'ADIAJ est à votre disposition pour toute aide technique.

**Modalités d'évaluation :** Chaque stagiaire est invité par mail à compléter :

- **Avant la formation** : un questionnaire de positionnement via EvalOne, afin que chacun puisse nous faire remonter ses attentes.

- **Après la formation** : une évaluation de la satisfaction des stagiaires via EvalOne et des acquis de la formation via Google Form

Vos résultats à ce test, ainsi qu'aux éventuels mises en situation et cas pratiques proposés lors de la formation, vous permettront de compléter, en auto-évaluation, l'attestation de fin de formation envoyée par mail le soir du dernier jour de la formation.

**Attestations de la formation** : Certificat de réalisation à l'employeur et Attestation de fin de formation à l'apprenant.

## Modalités d'Accessibilité

ADIAJ Formation est en capacité d'accueillir ou réorienter toute personne en situation de handicap. Pour assurer un suivi optimal, merci de nous contacter.

Référent handicap : Volodia TOURCHINE - 01 53 39 14 17 - volodia.tourtchine@adiaj.org

### Durée

**14.00** Heures

**2** Jours

### Effectif

De 4 à 14 Personnes

### Tarifs (net de taxes)

Inter (Par personne) :

**1 150.00**

Inter Adhérent (Par personne) :

**1 070.00**



### Contactez-nous !

Julien LAUDAT  
Responsable formation

Tél. : 0153391424  
Mail : julien.laudat@adiaj.org