

# VISIO - Gestion du stress

THE091STRES

En Visio-conférence, de 9h00 à 17h00

Inscrivez-vous au moins 2 mois avant le début du stage pour bénéficier d'un tarif préférentiel

Contactez-nous pour réaliser cette formation en INTRA

A distance -  
Synchrone

## Objectifs

- Connaître les mécanismes du stress et les conséquences sur l'organisme
- Identifier les différents stressseurs
- Identifier ses atouts et ses points de vigilance pour gagner en sérénité

## Public Visé

Toute personne souhaitant apprendre à mieux maîtriser son stress en milieu professionnel

## Pré Requis

Aucun

## Objectifs pédagogiques

Connaître les mécanismes du stress et les conséquences sur l'organisme  
Identifier les différents stressseurs  
Identifier ses atouts et ses points de vigilance pour gagner en sérénité

## Méthodes et moyens pédagogiques

- Apports de connaissances théoriques
- Cas pratiques
- Echanges autour des questions/réponses
- Support documentaire via PADLET
- Encadrement assuré par l'ADIAJ Formation et/ou le formateur

## 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 paramétrer 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.

## Parcours pédagogique

- Définition du stress et des différentes phases
- Identification de ses stressseurs
- Mieux se connaître pour mieux agir
- Prendre soin de soi
- La dynamique de l'énergie
- Faire le diagnostic de sa zone d'influence

## Qualification Intervenant.e.s

Fonctionnaire, cadre ressources humaines, coach professionnel

Selon une étude de 2020, près de 55% des français souffrent de stress en situation de travail. D'une simple alerte ponctuelle, à des sollicitations multiples et permanentes, le stress prolongé peut avoir des conséquences néfastes sur la santé.

## **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 :** Assiduité et Fin de formation.

## **Modalités d'Accessibilité**

Merci de nous contacter pour tout besoin d'aménagement

### **Durée**

**7.00** Heures  
**1** Jour

### **Effectif**

De 4 à 14 Personnes

### **Tarifs (net de taxes)**

<b>Inter (Par personne) :</b>	<b>660.00</b>
<b>Inter Adhérent (Par personne) :</b>	<b>620.00</b>



### **Contactez-nous !**

**Gaëlle DUCHER**  
Responsable Ingénierie Formation

**Tél. : 0153391418**  
**Mail : gaelle.ducher@adiaj.org**