# FORMATION « GÉRER SON STRESS ET SON ÉCOLOGIE PERSONNELLE »

**Objectif général :** Permettre au stagiaire de mieux gérer son stress pour concilier son équilibre de vie professionnelle, personnelle et sociale.

## 1. Public et prérequis

- ✓ Tous publics – de 1 à 8 personnes
- ✓ Savoir lire et écrire le français
- ✓ Être équipé de matériel informatique ou smartphone et d'une connexion internet (si format distanciel)

## 2. Objectifs pédagogiques

- ✓ Déterminer les paramètres de son équilibre de vie
- ✓ Connaître ses facteurs de stress
- ✓ Identifier son rythme et la manière de le respecter
- ✓ Définir et gérer ses priorités
- ✓ S'approprier des outils pour améliorer son « écologie »
- ✓ Établir son plan d'action personnel et/ou collectif

## 3. Méthodes pédagogiques : Formation à Distance ou en Présentiel

- ✓ Apports théoriques sur diverses techniques de communication
- ✓ Études de cas concrets issus des besoins des stagiaires
- ✓ Prise de parole préparées, présentations croisées
- ✓ Mise en œuvre de jeux de rôle,
- ✓ RIE (réflexion individuelle écrite) suivie d'échanges oraux
- ✓ Exercices de groupe, brainstorming…

## 4. Programme

- ✓ Les symptômes et le signaux d'alerte
- ✓ Respecter ses rites et ses rythmes
- ✓ Les enjeux d'une bonne gestion du temps (idées et outils)
- ✓ La capacité décisionnelle, le pouvoir de dire non
- ✓ Le triangle dramatique et les « jeux psychologiques »
- ✓ Le schéma de la communication et les besoins
- ✓ Les bases de la CNV (communication non violente)
- ✓ Pratiques corporelles (cohérence cardiaque, pleine conscience)

## 5. Modalités d'évaluation

- ✓ Un quiz permettra de mesurer formellement les connaissances acquises.
- ✓ Des questionnaires de satisfaction sont remplis par les participants et le commanditaire.
- ✓ Les feuilles de présence sont signées par les participants et par l'intervenante.
- ✓ Un certificat de réalisation est délivré.

6. **Prix et durée du stage :** 1200 € HT par jour de formation (7 heures) | Un contenu sur mesure peut être déployé selon les besoins (5 jours maximum, en coanimation avec un sophrologue ou un professeur diplômé de yoga).

7. **Intervenante :** Marine CROUAN est formatrice & Coach professionnelle certifiée, titulaire d'un Master en Marketing Stratégique, formée aux Techniques de Communication et à l'Analyse Transactionnelle. Elle a 25 ans d'expérience en Management de collectifs au sein de diverses entreprises privées.

8. **Lieu et accessibilité :** Formation dispensée à Distance ou en Présentiel, dans les locaux de la structure commanditaire ou dans une salle louée en sus à cet effet.

   Les personnes en situation de handicap sont invitées à nous en faire part pour définir comment nous pouvons les accueillir en formation et/ou rendre accessibles les supports de la session.

9. **Amélioration continue :** Afin d'améliorer nos prestations, un questionnaire de satisfaction de la formation, incluant un espace d'expression libre, est soumis aux stagiaires à l'issue de la formation.

10. **Financement :** nous vous accompagnons dans la mise en place du plan de financement de votre formation en fonction de votre situation professionnelle (procédure, montants alloués, pièces administratives, CPF, autofinancement…)

11. **Modalités d'accès :** après entretien, avec un délai de 8 semaines maximum | Pour la prochaine session, contacter l'organisme de formation.

12. **Chiffres clés 2025 :**
    - ✓ Taux de satisfaction des stagiaires : non évalué