



## GERER SON STRESS ET SES PRIORITES

### Public concerné

- Chef d'entreprise (artisans, commerçants...), conjoint, salarié, ...

### Prérequis

- Aucun prérequis

### Nombre de participants

- 6 à 8 stagiaires
- À déterminer si formation intra-entreprise

### Durée - Horaires

- 2 jours
- De 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
- Durée adaptée si formation intra-entreprise

### Tarifs

- **Tarif (journalier) artisan / conjoint avec statut :**  
273 euros avant prise en charge. Avec les prises en charge actuelles du Conseil de la formation, le reste à charge est de 14,00 euros par journée de formation.

- **Tarif (journalier) autres publics :**  
273 euros, prise en charge possible de la formation selon statut. Contactez votre conseiller.

Ce tarif est applicable aux formations suivies en présentiel.

- **Tarif formations en distanciel :**  
sur demande

- **Formation intra entreprise :**  
Devis sur demande

### Dates et lieu de formation

Pour 2022

- Les 07-08/03, 12-13/09
- Date à définir si formation réalisée en intra-entreprise

Formation proposée à Chartres

### Objectif général

- Organiser ses activités pour être efficace

### Objectifs pédagogiques

- Identifier les situations stressantes et apprendre à les gérer
- Intégrer des méthodes pour lutter contre le stress
- Organiser les tâches prioritaires au sein de l'entreprise

### Programme

#### • Comprendre la notion de stress

Les mécanismes émotionnels : psychiques et physiques

Les phénomènes de souffrances professionnelles

La santé au travail

Les sources de stress

#### • Diagnostiquer son exposition aux risques psychosociaux (risques exogènes)

Le lien entre stress personnel et risque psychosocial

Le droit du travail en matière de risques psychosociaux et de santé au travail

Les types de risques psychosociaux (sources, gravité et interdépendances)

#### • Identifier sa sensibilité au stress et faire son introspection

Evaluer son mode de fonctionnement face au stress

Se libérer de ses pilotes clandestins

#### • Comprendre des causes de fonctionnements relationnels perturbants, toxiques

De modes de communication et leurs scénarios de stress

Les personnalités aux comportements difficiles voire toxiques

Les stratégies comportementales face à des comportements ou des situations difficiles

#### • Connaissance de soi et de sa sensibilité au stress (risques intrinsèques)

L'impact des émotions et des valeurs (frustration, souffrance...)

Les principes de cohérence interne (aspirations, croyances, présupposés, objectifs, gestion des priorités...)

Les scénarii de victime, bourreau et sauveur

Les stratégies de protection

#### • Agir pour développer son épanouissement professionnel et personnel

La réalisation professionnelle et l'estime de soi

La métacommunication

Les fondamentaux pour un pilotage de sa réalisation professionnelle

Etablir une stratégie "anti-stress"

#### • Pratiquer quelques règles d'hygiène psychique personnelle

La relaxation, la méditation (sensibilisation) et autres solutions "bien-être"

L'organisation du temps de travail



- **Développer son aisance et son habilité relationnelles**

Le modèle de communication Process Com : canaux, scénarios de stress

L'assertivité

L'humour et la distanciation

L'intensité émotionnelle

- **Réinvestir le bien-être et le plaisir au travail**

La convivialité, le capital réseau

Le développement de ses qualités et ressources (créativité, nouveaux espaces de liberté)

Les réponses aux besoins fondamentaux

### Formateur

- Yann Portuguès est titulaire d'un doctorat en Sciences Humaines.

### Méthodes et moyens pédagogiques

- Pédagogie active et ludique : formation pratique qui alterne des études de cas réels, des simulations et des entraînements aux méthodes de motivation - certains exercices peuvent être filmés - identification pour chaque participant des points forts et des axes de travail - un apport méthodologique est apporté afin que le participant dispose de référentiels directement applicables.

### Documents remis

- Un support de cours sur les outils et les méthodes est remis à chaque participant.

### Indicateur de performance

- La satisfaction est recueillie via nos enquêtes sous notre outil HSW-Formaeva. Elles sont à remplir en ligne à la fin de chaque formation (à 10 jours puis à 2 mois).

### Dispositif d'informations et de positionnement des stagiaires

- En amont de la formation, **entretien de positionnement** est réalisé pour évaluer le besoin du stagiaire et l'orientation vers l'action de formation adaptée à son besoin.
- A l'occasion des échanges, **un questionnaire** est complété et permet au conseiller d'identifier le parcours passé et les attentes du stagiaire afin de personnaliser et individualiser la formation. Une synthèse est ensuite remise au formateur, avant l'entrée en stage.
- A l'issue de l'entretien, le **programme détaillé** de la formation est remis au candidat.

Toute information demandée à un stagiaire a un lien direct avec la formation et reste confidentielle.

### Prise en compte de l'appréciation des stagiaires

- Lors de la dernière séance de la formation il sera demandé à chaque stagiaire de compléter une **enquête de satisfaction** sur le déroulement de la formation. Avec l'appui externe de la société **Horizontal Software un questionnaire à « chaud »** est envoyé dans les 10 jours **puis un questionnaire à « froid »** dans les 2 mois après la formation.



## Renseignement et inscription

Votre contact formation :

Stéphanie TORCHEUX  
02 36 25 31 03

[Formation-continue.28@cma-cvl.fr](mailto:Formation-continue.28@cma-cvl.fr)

## HANDICAP

Référent handicap du centre de  
formation

Murielle BABOUIN  
02 36 25 31 05

[Formation-continue.28@cma-cvl.fr](mailto:Formation-continue.28@cma-cvl.fr)

L'établissement s'est doté d'une capacité à étudier, au cas par cas, les besoins spécifiques des candidats qui voudront postuler à une formation afin de mobiliser les moyens nécessaires pour compenser les conséquences d'un handicap.

## • ORGANISME DE FORMATION

Chambre de Métiers et de  
l'Artisanat  
Centre – Val de Loire

N° de SIRET  
130 027 980 00015

N° de déclaration d'activité :  
enregistré sous le numéro  
24450381045

Cet enregistrement ne vaut pas  
agrément de l'Etat.

## • SITE DE FORMATION DE L'EURE ET LOIR :

Rue Charles Isidore Douin  
CS 30819  
28008 CHARTRES CEDEX

N° de SIRET  
130 027 980 00049

## Évaluation des acquis de la formation

• A la fin de la formation il est remis **une attestation** pour mesurer l'atteinte des objectifs pédagogiques, formulés en termes de « être capable de ». Elle **mesure les capacités développées en formation**, qui pourront être mises en œuvre dans une situation sociale ou professionnelle, en fonction de l'environnement de l'entreprise. Cette évaluation est élaborée par le formateur à partir des situations pédagogiques utilisées et impliquant le stagiaire.

## Suivi Post Formation

• **Un suivi individuel peut être proposé.** Le formateur intervient pour vous aider à mettre en place les outils et les méthodes étudiés (devis sur demande).

## Bilan pédagogique du stage

• Le formateur établit un bilan pédagogique synthétique qui est transmis pour validation au responsable du service ou au coordinateur pédagogique.