

**Eléonore BARRETEAU**

**Formatrice en  
Développement Personnel**

**Maître Praticienne en PNL  
Coach**

**Formatrice Certifiée auprès**



**Durée:** La formation se  
déroule sur deux jours  
consécutifs soit 14 Heures

**Date:** à définir selon la  
demande

## **MODALITES D ACCUEIL**

Nous accueillons entre 4  
et 10 participants

**Présentiel et Distanciel**

Accessible aux personnes  
en situation de handicap  
sous réserve d'entretien  
réalisé au préalable

**Intra:** Sur Devis

**Inter:** 1250 € TTC

## **OBJECTIFS**

- Déterminer votre stress personnelle
- Développer la confiance en soi
- Maîtriser ses émotions
- Gérer son stress au quotidien
- Se sensibiliser aux effets négatifs du stress dans une dynamique collaborative

## **PUBLIC ET PREREQUIS**

- Tout public, entreprises, managers, salariés
- Aucun pré requis nécessaire pour suivre notre formation.

## **MODALITÉS DE LA FORMATION**

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## **NATURE DE LA SANCTION**

La formation dispensée sera sanctionnée, à son issue, par la remise :

- D'une attestation de fin de formation précisant la nature, les dates, la durée les objectifs et les résultats des acquis de la formation reçue.
- D'une feuille d'émargement

## **LES PLUS DE LA FORMATION**

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques
- Travaux individuel, en binômes, en groupes et feed back.
- Questionnaires-tests avec autocorrection par grille de diagnostic individuel
- Livret stagiaire remis en fin de stage

## **MODALITÉS D 'ACCES**

- Entretien de positionnement sera réalisé en amont de la formation pour mesurer l'adéquation entre la formation et les objectifs du bénéficiaire.
- Après un délai de rétractation de 11 jours ouvrés et /ou après signature du contrat / convention

## Identifier son attitude face au stress

- Les symptômes à repérer
- Les sources de stress.
- Les réactions face au stress.

## Identifier son attitude face aux stressseurs

- Analyser ses propres mécanismes de réactions face aux stressseurs
- Prendre conscience de son positionnement vis-à-vis des autres et de soi-même
- Analyser son comportement sous pression

## Reprendre le contrôle

- Faire le diagnostic des domaines sur lesquels on peut agir
- Maintenir son niveau d'énergie.
- Gérer sa stabilité émotionnelle.

## Gérer les stressseurs

- Faire face aux sollicitations.
- Poser ses limites en évitant le conflit
- Faire respecter ses frontières et augmenter sa propre capacité à faire face
- Savoir dire non quand c'est nécessaire
- Utiliser les outils de la CNV (communication non violente) pour anticiper

## Gérer les périodes de forte charge

- Évaluer son niveau de conscience de son propre profil
- Les clés pour se régénérer physiquement
- Les clés pour gérer la fatigue morale

## Formation en Visioconférence sur Zoom

Afin de garantir une expérience fluide et productive, veuillez prendre en compte les informations suivantes :

### 1. Connexion à la Visioconférence :

Utilisez le lien Zoom fourni dans l'e-mail d'invitation pour accéder à la session. Veuillez vous connecter 15 minutes avant le début de la formation pour résoudre tout problème technique éventuel.

### 2. Prérequis Techniques :

Assurez-vous d'avoir une connexion Internet stable.  
Utilisez un casque audio avec microphone pour une meilleure qualité audio.  
Vérifiez que votre caméra fonctionne correctement si la vidéo est requise.

### 3. Interface Zoom :

Familiarisez-vous avec les fonctionnalités de base de Zoom, telles que le chat, la réaction, le partage d'écran, etc.  
Des démonstrations seront faites au début de la session pour vous guider.

### 4. Documents de Formation :

Les supports de cours et documents nécessaires ont été préalablement envoyés par e-mail.  
Assurez-vous de les avoir téléchargés avant le début de la formation.

### 5. Intéractions et Questions :

Utilisez le chat pour poser des questions pendant la session.  
Des périodes de questions/réponses seront prévues à des moments opportuns.

### 6. Pause et Repos :

Des pauses régulières seront planifiées pour permettre de vous détendre.  
Profitez de ces moments pour vous dégourdir les jambes et prendre une pause visuelle.

### 7. Support Technique :

Un support technique sera disponible via le chat Zoom en cas de problème.  
Nous ferons de notre mieux pour résoudre rapidement toute difficulté que vous pourriez rencontrer.  
Nous sommes impatients de passer une journée fructueuse avec vous. Si vous avez des questions préalables à la formation, n'hésitez pas à nous contacter par e-mail.