

COMMENT AUGMENTER SES RESSOURCES EN PERIODE DIFFICILE ?

NOUVEAUTE 2021

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Caractériser** votre profil face au stress et comprendre son mécanisme.
- **Sortir** plus rapidement d'une réaction de stress.
- **Travailler** pour éliminer vos principales sources de stress.

PROGRAMME

Module 1 : webinaire de démarrage (Option)

- Comprendre et évaluer son stress

Module 2 : votre profil face au stress

- Questionnaire en ligne
- Rapport personnalisé

Module 3 : 10 vidéos de coaching + 10 exercices

- Concept lié au stress et à sa gestion
- Coaching minute
- Exercices

Module 4 : Expérience interactive

- 20 modules d'apprentissage e-learning 6 thématiques

Module 5 : Closing et mise en action (Option)

- Bilan
- Plan d'actions

Notre approche :

Manager le stress est utilisé pour améliorer la gestion du stress individuel ou relationnel au travers de 3 outils digitaux :

- **Un test en ligne** « Et vous, comment stressez-vous ? » qui permet d'obtenir un panorama complet de votre stress, de l'appréhender d'une manière nouvelle, de découvrir comment il agit de et dresser le bilan de vos ressources actuelles pour l'apaiser.
- **Un coaching vidéo de 10 vidéos sur 30 jours** qui apprend à anticiper les manifestations du stress et à mieux les contrôler. Vous apprendrez à mieux gérer votre stress et serez capables de décrypter son message afin de l'utiliser à votre avantage.
- **Le module de formation en ligne** « Manager mon stress ! » permet d'intégrer son fonctionnement, son rôle, ses modes d'expression et de développer une nouvelle manière de réagir en sa présence. Nous vous proposons un parcours de 2h30 composé de 20 modules, autour de 6 thématiques : le modèle, la physiologie, le vécu.

EVALUATION

À la fin de la formation, un quiz permet de s'assurer de la bonne compréhension du contenu pédagogique. Une évaluation de la satisfaction est ensuite réalisée.

Tél. : 02 48 48 12 37

formation.clients@relyens.eu - www.sofaxis.com

Adresse postale : CS 80006 - 18020 Bourges Cedex

Siège social : Route de Creton - 18110 Vasselay

SNC - 335 171 096 RCS Bourges

N° ORIAS 07 000814 - www.orias.fr

 ISO 9001, ISO 14001, OHSAS 18001



Référence formation : OV66



Environ 10 h

Modalité d'intervention



Programme digital



Institute
of NeuroCognitivism
EXPLORE ADAPTIVE INTELLIGENCE

Devis sur demande

VOUS ÊTES

Vous êtes impacté(e) par des changements professionnels (et/ou personnels) difficiles.

Vous souhaitez mobiliser vos forces pour mieux surmonter les difficultés.

PREREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Elle peut être complétée par la formation en présentiel Renforcer sa résilience.

LES PLUS

- Plus de 30 ans d'expérience auprès des acteurs territoriaux, et une expertise de vos environnements de travail.
- Un programme d'apprentissage innovant mixant expérience digitale et suivi à distance personnalisé.
- Des contenus validés par des experts reconnus.
- Des formateurs experts, issus du secteur territorial
- Pour aller plus loin, un accès à des bonus : des vidéos et contenus pédagogiques inspirants.



sofaxis

L'EXPERT EN ASSURANCE
DU MONDE TERRITORIAL

une société du groupe relyens