

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

Des exercices ou des quiz permettent d'évaluer l'acquisition des connaissances, et l'atteinte des objectifs.

Une évaluation de la satisfaction des participants est recueillie en fin de formation.

Tél. : 02 48 48 15 15

formation.sofaxis@relyens.eu – www.sofaxis.com

Adresse postale : CS 80006 - 18020 Bourges Cedex

Siège social : Route de Creton - 18110 Vasselay

SNC - Société de courtage d'assurance - 335 171 096 RCS Bourges
Enregistré à l'ORIAS sous le n° 07 000814 - www.orias.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 24180125318
auprès du préfet de région de CENTRE-VAL DE LOIRE



ISO 9001, ISO 14001, ISO 45001

Les informations contenues dans ce document sont les seules et uniques à être validées à tout moment sans préavis. Elles ne constituent ni conseil ni recommandation. Elles ne sont pas destinées à être utilisées pour prendre des décisions. Elles ne sont pas destinées à être utilisées pour prendre des décisions. Elles ne sont pas destinées à être utilisées pour prendre des décisions.

Référence formation : OV66



Environ 10 h

Modalité d'intervention



Programme digital



Institute
of NeuroCognitivism
EXPLORE ADAPTIVE INTELLIGENCE

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 Gérer son stress.

MODALITES PEDAGOGIQUES

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.

MODALITES TECHNIQUES

Contact technique :

formation.sofaxis@relyens.eu

Tél : 02.48.48.12.37



sofaxis

L'EXPERT EN ASSURANCE
DU MONDE TERRITORIAL

une société du groupe relyens