



CONTEXTE

Le stress tout le monde en parle et personne n'y échappe. Dans ce monde si compliqué le STRESS fait partie intégrante de notre vie professionnelle et privée mais savons-nous exactement ce dont il s'agit.

C'est pour cela que nous vous proposons cette formation « comprendre et gérer le stress » qui a pour but de développer des stratégies simples et efficaces afin de mieux appréhender votre stress et de l'utiliser de manière constructive dans votre vie professionnelle mais aussi personnelle.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre le stress
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Développer ses propres stratégies de gestion du stress
- Augmenter ses ressources

QUALIFICATION DES INTERVENANTS

- Formateurs experts
- Formés à notre modèle pédagogique

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant comprendre et canaliser son stress.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

PRIX INTER

1 350 € TTC/personne

FORFAIT INTRA

À partir de 2 600 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

🌐 zkf.fr



PROGRAMME

- Historique
 - Stress mal du siècle
 - Mécanisme du stress
- Les effets et les signaux du stress
 - Le générateur de stress
 - Les 3 phases
 - Vidéo
- Cycle énergétique des émotions
 - Les 4 signes
 - Les principales manifestations psychologiques
 - Les principales manifestations émotionnelles
 - Les principales manifestations intellectuelles
 - Les manifestations comportementales
- Des signaux d'un mouvement stress
 - Les déclencheurs
 - Quelles sont nos déclencheurs ?
 - Exercice
- L'État interne
 - Définition
 - Ascenseur émotionnel
 - Exercice
 - La boussole émotionnelle
 - Fluctuation émotionnelle
- Cycle énergétique des émotions
 - Définition
 - Les émotions cachées
 - Astuces
- Prévenir et anticiper le stress
 - Définition
 - Améliorer son environnement VAKOG
 - Définition de l'ancre
 - Les différentes étapes de l'ancre
 - Exercice
- Exercice
- Triangle de KARPMAN
 - Définition
 - Astuces
- Besoins psychologiques
 - Définition
 - Les 8 besoins psychologiques

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant comprendre et canaliser son stress.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

PRIX INTER

1 350 € TTC/personne

FORFAIT INTRA

À partir de 2 600 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

🌐 zkf.fr



- Les différentes attitudes
 - Position de vie
 - Les drivers
- La matrice d'Eisenhower
 - Définition
 - Astuces
- Mes croyances
 - Définition
 - Positive attitude
 - Les nœuds relationnels
 - Exercice
- Les bons conseils de vie
 - Calmer le stress
 - Les bons étirements
 - La respiration
 - L'hygiène de vie

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant comprendre et canaliser son stress.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

PRIX INTER

1 350 € TTC/personne

FORFAIT INTRA

À partir de 2 600 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

🌐 zkf.fr



MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthode expositive, interrogative, démonstrative
 - Exposé
 - Débat
 - Démonstration
 - Support de formation
- Méthode active
 - Travail en sous-groupes
- Méthode expérientielle
 - Exercices et travaux de groupe
 - QCM, étude de cas, jeux de rôles, mises en situation

Les « formations à distance » sont réalisées avec un outil de visio-conférence de type *Teams* ou *Zoom* selon les cas.

MODALITÉ D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Bilan fin formation :

- Évaluation des acquis sous forme de QCM
- Évaluation satisfaction de chaque apprenant

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Une attestation de fin de formation avec validation des objectifs est délivrée à chaque apprenant.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant comprendre et canaliser son stress.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

PRIX INTER

1 350 € TTC/personne

FORFAIT INTRA

À partir de 2 600 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

🌐 zkf.fr