



Programme Posture et Gestion du stress **Parcours concourant au développement des compétences**

Action de formation réalisée selon les articles L.6313-1 et 6313-2 du Code du travail

OBJECTIFS PROFESSIONNELS VISES

Cette action a pour objectif de :

- Développer une posture conforme aux attendus et produire des résultats attendus en lien avec la fonction
- Apprendre à gérer son stress de façon positif

DESCRIPTIF DES SOUS OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre l'interdépendance des 6 paramètres de sa posture
- Prendre conscience de son schéma de fonctionnement et activer les leviers du changement
- Appréhender et appliquer les 5 niveaux de traitements de la gestion du stress en fonction des contextes
- Faire preuve d'habilités interpersonnelles

MODALITES

- Action de formation en présentiel
- Effectif (minimum et maximum) : 8 - 14 personnes
- Durée : 2 jours
- Horaires : 9H00 – 17H00
- Dates : à définir
- Lieu : à définir
- Conditions d'accueil prévues
- Délais : inscriptions à envoyer au minimum 15 jours avant le début de la formation
- Coût : 1200 €/jour net de TVA

INDICATEURS DE RESULTATS : 60 personnes formées en 2020 par SIXIEME SENS

PUBLIC VISÉ ET PRE REQUIS

- Public : Toute personne en situation de stress
- Pré-requis (*obligatoire*) : investissement des participants ; un positionnement individuel est réalisé par questionnaire en amont de la formation

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : Notre organisme peut vous offrir des possibilités d'adaptation et/ou de compensations spécifiques si elles sont nécessaires à l'amélioration de vos apprentissages sur cette formation. Aussi si vous rencontrez une quelconque difficulté nous vous remercions de **contacter directement Florence Schwarzbard**

- **Contact** : Référent handicap Florence Schwarzbard tél 06 07 75 44 53

El Sixième Sens - 66 rue de la Pilate 35136 Saint Jacques de la Lande Tél : 06 07 75 44 53 – Email : florence.schwarz@orange.fr
www.sixiemesens-rennes.com - Siret : 510 699 473 000 52 – N° ID DD 0015168 - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 53 35 08982 35 auprès du Préfet de la région Bretagne – cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état - *Maj 26/08/2021*



CONTENU DU PROGRAMME DES DEUX JOURNÉES D'ACTION DE FORMATION CONCOURRANT AU DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES

Journée 1 : posture et stress

Les fondamentaux du stress selon la théorie de Hans Séléie

- Définition du stress

Les 5 niveaux de traitements

- La Posture
 - Comprendre l'interdépendance des 6 paramètres de la posture
 - Distinguer le Moi/fonction/rôle
 - Distinguer Faits/opinions/sentiments
 - Appréhender la réalité et l'imaginaire
- Le processus de deuil : sortir de la dépendance émotionnelle
 - Comprendre le processus STRESS et comment s'enclenche le stress ?
 - Détecter l'impact de l'émotion sur notre perception de la réalité
 - Quelles sont les conséquences lorsque le stress n'est pas géré à titre individuel ?
 - Développer sa capacité à transformer les émotions de façon positive
- Utiliser la méthode résolution de problème
 - Méthodologie et application
- Mettre en place des objectifs de moyens

Journée 2 : profils process communication et neuro science

Les 4 piliers de l'apprentissage selon Stanislas Dehaene, neuro scientifique

Les profils en situation de stress selon Taibi Kaeler – Process communication

- Connaître ses points forts / ses scénarios d'échec et sa stratégie d'adaptation
- Connaître ses besoins fondamentaux

Le traitement par les effets de l'ACTH :

- Mettre en oeuvre les conditions de l'équilibre respiratoire
- Appliquer la cohérence cardiaque
- Démystifier et comprendre les notions de plasticité neuronale apporter par la neuro science



METHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES UTILISES

- Un entretien a lieu en amont avec la formatrice pour définir les besoins de la structure
- Chaque participant est identifié en amont de la formation et avant inscription à la formation
- Chaque stagiaire réalise un test de positionnement individuel sur ses connaissances
- Des documents visuels sont analysés
- Des études de cas concrètes sont organisées à partir des documents apportés
- Une évaluation progressive des acquis se fait étape par étape avec validation par la formatrice
- Un accompagnement constant de la formatrice tout au long de la formation action

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MATERIEL UTILISES EN FORMATION

- L'animatrice utilise la vidéo projection
- La salle dispose de tableaux et multi prises pour branchements (salle visitée en amont par le formateur avec points de contrôles directement liés avec la démarche)
- Lors des sessions les apports en vidéo sont intégrés en ligne
- Des observations sont réalisées avec débriefing de la formatrice
- Une analyse individuelle est pratiquée avec le contenu des référentiels
- Un questionnaire individuel de satisfaction à chaud sera rempli à l'issue de la Formation
- Un support de formation est fourni à chaque participant
- Les participants sont invités à venir avec leur matériel de prises de notes et documents de travail
- Des pauses diversifiées seront proposées au cours des deux demi-journées en respect des normes liées au COVID 19

DOCUMENTS CONTRACTUELS FOURNIS

- Toutes les actions de formations dispensées font l'objet d'une convention de formation car elles sont dispensées à des structures et non à des particuliers.
- Tout document contractuel est accompagné de la fiche descriptive de l'action de formation, du règlement intérieur de la formation, du devis détaillé et complet et de l'attestation d'informations préalable à l'inscription du stagiaire

SANCTION DE LA FORMATION

- Un tour de table est effectué en fin de chaque journée avec les participants.
- Un questionnaire d'évaluation du stage est rédigé en fin de stage par chaque participant
- Un certificat de réalisation et/ou de présence est fourni et adressé au commanditaire employeur

SUIVI ET ÉVALUATION A L'ISSUE DE LA FORMATION

- Un positionnement individuel de chaque stagiaire en amont de la formation par questionnaire
- Des exercices seront réalisés en continu durant la formation

El Sixième Sens - 66 rue de la Pilate 35136 Saint Jacques de la Lande Tél : 06 07 75 44 53 – Email :
florence.schwarz@orange.fr

www.sixiemesens-rennes.com - Siret : 510 699 473 000 52 – N° ID DD 0015168 - Déclaration d'activité
enregistrée sous le numéro : 53 35 08982 35 auprès du Préfet de la région Bretagne – cet enregistrement ne vaut pas
agrément de l'état - *Maj 26/08/2021*



- Un questionnaire de suivi accompagne cette démarche et se fait à distance avec le stagiaire dans les trois mois de la formation
- Une évaluation à froid est faite avec le commanditaire

LE FORMATEUR

Florence Schwarzbard, consultante formatrice depuis 11 ans auprès des dirigeants et managers
Experte en gestion du stress

Diplômée d'un DESS GRH, d'un master en PNL, formée Process communication, au co développement, en neuro science, en résilience en environnement professionnel

Gérante d'organisme de formation pour adultes

ENGAGEMENT QUALITE DE SIXIEME SENS

L'organisme prestataire d'actions de développement des compétences satisfait aux exigences du Décret n° 2019-564 du 6 juin 2019 relatif à la qualité des actions de la formation professionnelle. Sa formatrice Florence Schwarzbard applique la charte qualité définie par Sixième Sens et fournie aux stagiaires. L'intervenante est spécialisée en Formation des Adultes