



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 (APTITUDES ET COMPETENCES)

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 et en intra
- Effectif (minimum et maximum) : 8 – 10 personnes
- Durée : 2 jours
- Horaires : 9H00 – 17H00
- Dates : à définir
- Lieu : à définir
- Conditions d'accueil prévues
- Délai d'accès : inscriptions à envoyer au minimum 15 jours avant le début de la formation
- Modalité d'accès : Inscription auprès de Florence Schwarzbard
- Tarif indiqué sur la convention

INDICATEURS DE RESULTATS :

En 2023, le taux moyen de satisfaction des stagiaires est de 88%.

En gestion du stress, le taux de satisfaction est de 90% ; en communication assertive, le taux de satisfaction est de 89 % et en management le taux de satisfaction est de 87 %.

FORMATRICE

Florence Schwarzbard, consultante formatrice depuis 15 ans auprès des dirigeants et managers
Experte en gestion du stress et management

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'un organisme de formation pour adultes certifié Qualiopi pour ses actions de 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 – Qualiopi n° 408093 - Déclaration d'activité enregistrée sous le n° : 53 35 08982 35 auprès du Préfet de la région Bretagne – cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état – maj 29/01/2024



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

ACCESSIBILITE DES 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

CONTENU DU PROGRAMME DES DEUX JOURNEES D'ACTION DE FORMATION CONCOURANT AU DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES

Journée 1 : posture et stress

Les fondamentaux du stress selon la théorie de Hans Séléie

- Définition du stress

Les 4 premiers 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 : Les apprentissages de la neuro science

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

Le traitement par les effets de l'ACTH :

- Mettre en oeuvre les conditions de l'équilibre respiratoire
- Appliquer la cohérence cardiaque
- La méditation, outil de prédilection pour apprendre à prendre du recul

La gestion du temps

- Les conditions et outils pour améliorer son organisation
- Savoir fixer ses priorités

METHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES UTILISES

Chaque participant est identifié en amont de la formation et avant inscription par un test de positionnement et/ou un entretien avec la formatrice

- Un entretien amont permet de définir les besoins de la personne
- Des documents visuels sont analysés
- Une étude de cas concrète est organisée à partir des documents apportés
- Des observations sont réalisées avec débriefing de la formatrice
- Des exercices de transposition
- 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 MATERIELS ET LOGISTIQUES UTILISES EN FORMATION

- Le lieu et la salle de formation sont visités en amont de l'action par la formatrice
- L'animatrice utilise vidéo projection et micro-ordinateur portable pour projection des apports
- Un support de formation est fourni chaque participant
- Deux pauses seront proposées au cours des deux journées
- Les participants sont invités à venir en formation avec leur matériel de prises de notes et documents de travail



MODALITES D'ÉVALUATION

- Chaque stagiaire remplit une grille d'auto évaluation des acquis en amont et post formation.
- Un tour de table est effectué en fin de chaque journée avec les participants.
- Des exercices seront réalisés en continu durant la formation et font office d'évaluation des connaissances
- Un questionnaire d'évaluation de la satisfaction à chaud du stage est rédigé en fin de stage
- Un certificat de réalisation est fourni à chaque stagiaire et commanditaire.
- Une évaluation à froid est réalisée 3 à 6 mois après la formation

SANCTION DE LA FORMATION

- Un certificat de réalisation est fourni à chaque stagiaire et commanditaire

DOCUMENTS CONTRACTUELS FOURNIS

Toutes les actions de formations dispensées par Florence Schwarzbard 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, et la convention.

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.

L'intervenante est spécialisée en Formation des Adultes

Sixième Sens fournit son certificat Qualiopi en vigueur et celui-ci est téléchargeable sur le site

APPLICATION DU RGPD

Les informations fournies et saisies dans les documents contractuels de formation qui sont échangés entre nos deux structures, sont utilisées uniquement dans le cadre de notre relation commerciale.

Par votre retour de documents vous acceptez l'utilisation de vos informations exclusivement par Florence Schwarzbard le temps de la formation et de son traitement amont et aval. Vous pouvez à tous moments exercer vos droits en lien avec la réglementation RGPD, en m'adressant un mail individualisé me précisant vos attentes : florence.schwarz@orange.fr

TARIF

A partir de 1200 euros/ jour net de tva