

# PROGRAMME

## FORMATION GESTION DU STRESS PAR LES TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL

### OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de mieux comprendre ses réactions de stress et saura appliquer les techniques TOP appropriées lui permettant de contrôler et maîtriser son niveau de stress pour gagner en mieux-être, en lucidité et en efficacité

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les origines et le mécanisme du stress pour le canaliser sur la base d'exercices et techniques TOP
- Mettre en place une stratégie afin de gérer ses états de stress personnels en situation professionnelle
- Adopter un comportement adapté face à une situation stressante pour conserver son efficacité professionnelle

### PARTICIPANTS

Chefs d'entreprise, dirigeants, artisans, agriculteurs, cadres, professions libérales, ... souhaitant agir sur son stress dans une optique d'efficacité et de mieux-être

### PREREQUIS, MODALITE DE PERSONNALISATION

Volontariat et motivation

#### Validation du pré-requis

Entretien téléphonique ou en visio conférence avant toute inscription à la formation pour informer sur les fondements du programme, son contenu, ses indications, ses limites.

Il aura pour objectif de mieux connaître le stagiaire avant l'engagement dans la formation et de vérifier que les conditions d'accès au programme sont bien réunies.

#### Personnalisation

Les attentes spécifiques, besoins particuliers seront abordés lors de l'entretien téléphonique ou de la visio conférence avant inscription, afin de pouvoir adapter les moyens pédagogiques le cas échéant.

Les attentes spécifiques pourront également être remontées après l'envoi de la convocation aux stagiaires.

### DURÉE DE LA FORMATION - 7 heures

- En collectif       En individuel

### ORGANISATION DE LA FORMATION

- Dates : **30 octobre 2020**
- Lieux : **Camping International de l'Etang des Forges** - Rue Béthouard – 90000 Belfort
- La formation est organisée pour un **effectif minimum de 5 et maximum de 10 stagiaires.**
- Accès pour les **personnes à mobilité réduite**
- Adaptation possible aux personnes en situation de handicap

