

E-LEARNING - Leadership & Confiance : Maîtriser son stress pour mieux manager

MANAGEMENT

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Appliquer des techniques de gestion du stress dans le quotidien
- Communiquer de manière claire et assertive
- Gérer les conflits de manière constructive
- Comprendre différents styles de leadership
- Motiver et inspirer une équipe
- Gérer des projets simples et prendre des décisions efficaces
- Identifier ses sources de stress et leurs impacts
- Élaborer un plan d'action

Catégorie et but

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation

Cette formation e-learning de 5 h 00 vous guide vers un leadership conscient : en cultivant connaissance de soi et gestion du stress, vous saurez écouter vos collaborateurs, instaurer la confiance et créer une équipe motivée et unie.

Cette action a pour but (article L.6313-3) :

- De permettre à toute personne sans qualification professionnelle ou sans contrat de travail d'accéder dans les meilleures conditions à un emploi ;
- De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail. Elles peuvent permettre à des travailleurs d'acquérir une qualification plus élevée ;
- De réduire, pour les travailleurs dont l'emploi est menacé, les risques résultant d'une qualification inadaptée à l'évolution des techniques et des structures des entreprises, en les préparant à une mutation d'activité soit dans le cadre, soit en dehors de leur entreprise. Elles peuvent permettre à des salariés dont le contrat de travail est rompu d'accéder à des emplois exigeant une qualification différente, ou à des non-salariés d'accéder à de nouvelles activités professionnelles ;
- De favoriser la mobilité professionnelle.

Public

Le public concerné est :

- Managers, poste d'encadrement, collaborateurs encadrant

PERFORM ASSUR

80 rue CHARLES DUCHESNE BAT LE MERCURE B

13290 AIX EN PROVENCE – LES MILLES

Email : info@perform-assur.fr

Tel : +33413106399



ACCESSIBILITE ET HANDICAP

Vous êtes en situation de handicap ?

Nous nous engageons à nous adapter à toutes demandes de modification de support, de lieu, d'outil pédagogique, des horaires, du rythme.... Nous sommes à votre disposition et à votre écoute. Même en cas d'impossibilité de notre part du point de vue logistique, nous nous assurons de vous proposer une alternative à votre parcours de formation.

PERFORM ASSUR | SAS au capital social de 10 000€ |

80 rue CHARLES DUCHESNE BAT LE MERCURE B 13290 AIX EN PROVENCE – LES MILLES

Numéro SIRET : 88322418000033

Enregistré sous le numéro 93131839413.

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État. Mis à jour le 19.11.2025

PERFORM ASSUR

80 rue CHARLES DUCHESNE BAT LE MERCURE B
13290 AIX EN PROVENCE – LES MILLES
Email : info@perform-assur.fr
Tel : +33413106399



Délai et Modalités d'accès

Les délais d'accès à l'action sont : 3 semaines avant le début de la formation.

Prérequis :

- AUCUN

Durée

Cette formation se déroulera en 5.00 heures, sur un intervalle de 1.00 jours, en e-learning.

Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût 120.00€ TTC (Conformément aux dispositions de l'article 261-4-4° du code général des impôts (CGI)).

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement - Éléments matériels de la formation

- Support en ligne avec vidéos
- Fichier pdf - Fiche mémo

Présentation :

Perform'Assur est un centre de formation spécialisé dans le secteur de l'assurances qui a vu le jour en 2020, et qui propose aux compagnies, agents, courtiers et aux sociétés ayant leur propre service assurance, des formations sur les mécanismes des garanties, sur la gestion des sinistres et sur la vente de produits d'assurances.

Nos locaux sont situés sur Aix en Provence, toutefois, nos formateurs interviennent et se déplacent dans toute la France. Nos formations répondent à l'obligation de formation à la suite des directives de la DDA de 2018.

Nos techniques de formations :

- Explications sur les législations en vigueur
- Décryptage de contrat type
- Mise à disposition de document pour vous aider dans votre quotidien
- Quizz

Compétence et qualification de nos formateurs :

Nos formateurs sont tous issus du monde de l'assurances, ils participent tant à la création qu'à l'animation des supports de formation en présentiel.

Modalités techniques pour contacter nos formateurs :

Ils sont également à votre disposition, du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h pour répondre à toutes vos interrogations par mail à l'adresse info@perform-assur.fr ou par téléphone au 04.13.10.63.99.

Délai réponse suite à une demande de contact :

24 h (en jour ouvré)

PERFORM ASSUR | SAS au capital social de 10 000€ |

80 rue CHARLES DUCHESNE BAT LE MERCURE B 13290 AIX EN PROVENCE – LES MILLES

Numéro SIRET : 88322418000033

Enregistré sous le numéro 93131839413.

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État. Mis à jour le 19.11.2025

PERFORM ASSUR

80 rue CHARLES DUCHESNE BAT LE MERCURE B

13290 AIX EN PROVENCE – LES MILLES

Email : info@perform-assur.fr

Tel : +33413106399



Contenu de la formation

- 1/ CONNAISSANCE DE SOI ET GESTION DU STRESS
 - A/ Identifier ses sources de stress - Mini jeu quel stressé es-tu ?
 - B/ Techniques pratiques de gestion du stress
 - C/ Développer la confiance en soi au quotidien - Top 5 des réussites - Journal de gestion du stress
- 2/ COMMUNICATION ET INFLUENCE
 - A/ Communication assertive
 - B/ Prise de parole et expression des idées - La structure du discours
 - C/ Gestion des conflits - Identifier les sources - Techniques de résolution
- 3/ LEADERSHIP PRATIQUE
 - A/ Différents styles de leadership - Mini jeu : Quel style de leadership es-tu ?
 - B/ Motiver et inspirer une équipe - Gérer les collaborateurs démotivés ou en conflit
 - C/ Prise de décision efficace
 - D/ Gestion de projet simple et suivi d'objectifs
- 4/ MISE EN PRATIQUE
 - A/ Etudes de cas ou simulations
 - Gestion d'un collaborateur stressé
 - B/ Plan d'action individuel

Suivi et évaluation

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Relevé de connexion
- Certificat de réalisation

L'attestation de fin de formation est délivrée uniquement si l'intégralité des heures prévues a été suivie.

Pour les formations en e-learning, le temps de connexion est pris en compte dans le calcul des heures de présence.

En cas de suivi partiel, une attestation mentionnant les heures réellement effectuées et les compétences acquises pourra être remise.

Il incombe au stagiaire de veiller à sa disponibilité et au respect des temps de présence et de connexion requis.

Date de création : 12 février 2026

Date de dernière mise à jour : 13/02/2026

Version : 1

PERFORM ASSUR | SAS au capital social de 10 000€ |

80 rue CHARLES DUCHESNE BAT LE MERCURE B 13290 AIX EN PROVENCE – LES MILLES

Numéro SIRET : 88322418000033

Enregistré sous le numéro 93131839413.

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État. Mis à jour le 19.11.2025