FORMATION 07 — LE STRESS COMME SIGNAL, LA RESPIRATION COMME OUTIL

Manager son stress

2 jours (14 heures), en présentiel

14 heures | **Présentiel** | **16 participants maximum** | **Formation non certifiante**

DURÉE	PARTICIPANTS	SESSIONS	PRÉREQUIS
2 jours	**16 maximum**	**À définir**	**Aucun**
14 heures, en présentiel	pratiques guidées	dates fixées avec vous	ouvert à tous publics

NOTRE ANGLE

Le stress se gère d'abord en comprenant ce qu'il signale, puis par des gestes simples et répétables. La formation alterne apports et pratiques de sophrologie, pour que chacun reparte avec sa propre boîte à outils, et s'ouvre sur le rôle du manager auprès de ses collaborateurs.

1. NATURE DE L'ACTION ET PUBLIC CONCERNÉ

Nature de l'action : action de formation au sens de l'article L. 6313-1 du Code du travail. Formation en présentiel, non certifiante.

Public visé : tous publics : managers, responsables d'équipe et futurs managers.

Prérequis : aucun prérequis.

2. OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

Objectif : à l'issue de la formation, les stagiaires sauront repérer leurs signaux de stress et ceux de leurs équipes, et disposeront de pratiques de sophrologie de quelques minutes, utilisables sur leur lieu de travail.

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

- identifier ses déclencheurs et ses signaux de stress ;
- comprendre les mécanismes du stress en termes simples ;
- pratiquer des techniques de sophrologie pour retrouver calme et concentration ;
- agir sur les causes : charge, priorités, limites ;
- repérer les signes de stress chez ses collaborateurs et savoir vers qui les orienter.

3. PROGRAMME DÉTAILLÉ

01 **Mon stress, mes signaux**
Cartographie personnelle des déclencheurs et des signaux physiques, émotionnels et comportementaux ; mécanismes de la réponse de stress, stress aigu et stress chronique.

02 **Pratiques de sophrologie**
Respiration, détente musculaire et relaxation dynamique, visualisation positive, ancrage ; exercices de 1 à 10 minutes.

03 **La boîte à outils de poche**
Cinq pratiques courtes pour trois moments : avant une prise de parole ou une réunion, au pic de tension, en fin de journée pour récupérer.

04 **Agir sur les causes**
Charge de travail, priorités, limites, soutien ; organisation et assertivité comme leviers.

05 **Repérer et accompagner ses collaborateurs**
Signes d'alerte, posture d'écoute, orientation vers les acteurs de prévention et de soutien existants dans l'organisation.

4. CE QUE LES STAGIAIRES EMPORTENT

- **Une boîte à outils de cinq pratiques courtes, avec fiches illustrées**
- **Une routine personnelle de gestion du stress**
- **Des repères pour accompagner un collaborateur en difficulté**

5. DURÉE, ORGANISATION ET TARIF

Durée totale	2 jours (14 heures)
Modalité	En présentiel, en groupe
Effectif	16 participants maximum
Sessions	À définir
Tarif	Sur devis

6. MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques courts, pratiques guidées, échanges collectifs, plan d'action individuel.

Précision : initiation à des techniques de détente et de gestion du stress : cette formation ne constitue ni un soin, ni une prise en charge thérapeutique.

7. ÉVALUATION ET SANCTION DE LA FORMATION

Évaluation des acquis : positionnement préalable, exercices pratiques et mises en situation en cours de formation, évaluation finale des acquis.

Sanction de la formation : en application de l'article L. 6313-7 du Code du travail, une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise au stagiaire à l'issue de la formation.

Qualité : des questionnaires de satisfaction de la formation sont renseignés à chaud et à froid.

8. ENCADREMENT PÉDAGOGIQUE ET CONTACTS

FORMATEUR
À définir

RÉFÉRENT PÉDAGOGIQUE
Marie-Claude Breniaux
contact@ivdformation.com · 06 95 57 96 27

RÉFÉRENT HANDICAP
Guillaume Breniaux
guillaume@ivdformation.com · 06 73 06 07 78

9. MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Toutes nos formations nécessitent un entretien préalable pour remplir le recueil de vos besoins. Nous vous proposons ainsi un entretien téléphonique avec un conseiller en formation pour vous accompagner dans le choix et l'adaptabilité de votre formation.

Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation. L'inscription est effective après réception de la convention signée et le règlement de l'acompte (sauf en cas de subrogation).

10. FINANCEMENT

OPCO : les opérateurs de compétences (OPCO) travaillent avec IVD Formation. Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles selon les critères de prise en charge de chaque OPCO. Formation non certifiante, non éligible au CPF.

11. ACCESSIBILITÉ ET RÉFÉRENT HANDICAP

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap, sous réserve de l'adaptation des conditions de formation. Les besoins spécifiques sont étudiés en amont avec le référent handicap, Guillaume Breniaux (06 73 06 07 78), afin de mettre en place les aménagements pédagogiques et techniques adaptés, dans un délai de réponse indicatif de 15 jours.

12. RÉCLAMATIONS

Toute réclamation relative au déroulement ou à la qualité de la formation peut être adressée par écrit à IVD Formation — contact@ivdformation.com — 07 87 41 93 45. IVD Formation s'engage à en accuser réception et à y apporter une réponse dans un délai indicatif de 15 jours.

13. PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES

Les données personnelles des stagiaires sont collectées aux seules fins de l'organisation, du suivi et de la traçabilité de l'action de formation. Conformément au RGPD, chaque stagiaire dispose d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de limitation et d'opposition, qui s'exerce auprès de contact@ivdformation.com.

INFORMATIONS SUR L'ORGANISME DE FORMATION

Organisme de formation	IVD Formation, marque de S.A.S. INITIATIVES Vente Directe, société par actions simplifiée au capital de 1 500 €, RCS Melun
Identifiants	SIRET : 818 919 359 00013 — SIREN : 818 919 359
Déclaration d'activité	N° 11 77 06019 77, enregistré auprès du préfet de la région Île-de-France. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
Certification Qualiopi	Organisme certifié Qualiopi au titre des actions de formation, de l'accompagnement VAE et du bilan de compétences.
Contact	contact@ivdformation.com — 06 73 06 07 78 — www.ivdformation.com