

Au programme ...

Objectifs pédagogiques

A l'issue de cette formation pratique, et d'un autodiagnostic, le participant doit être capable de:

- Identifier les manifestations de son stress
- Gérer ses appréhensions,
- Transformer son stress en facteur d'efficacité

Durée de la formation

2 journées, soit 14 heures

Public concerné

L'ensemble des collaborateurs, agents de maîtrise, cadres et dirigeants.

Pré requis

Aucun

Moyens pédagogiques

Support de cours et études de cas.

Méthode pédagogique Suivi et évaluation

Simulations (filmées ou non) permettant de mesurer les axes de progrès

Mise en commun des expériences,

Définition d'un plan d'action personnalisé permettant une mise en application efficace dès la fin du stage.

Thèmes abordés lors du cours

Connaître son stress pour mieux le gérer

1. Identifier les facteurs de son stress:
 - Mieux se connaître par rapport au stress
 - Facteurs et situations stressants : les signaux d'alarme
 - L'anxiété sociale
2. Repérer les manifestations de son stress
 - Connaître les mécanismes du stress
 - Repérer les effets du stress sur soi
 - Identifier son propre fonctionnement face au stress

Mise en situation : auto-diagnostic pour comprendre les facteurs et situations engendrant du stress chez soi

Réagir positivement et optimiser son stress

1. Faire la part des choses
 - Je suis stressé mais ça ne se voit pas forcément
 - La maîtrise de ses émotions
 - Utiliser le stress: le stress positif
 - S'appuyer sur les points de force
2. Stress et organisation
 - La gestion des priorités
 - Structuration du temps
 - Les différents volets de sa vie: travail, vie personnelle, vie sociale et associative...
3. Techniques et stratégie anti stress
 - Respiration, relaxation...
 - Les pensées positives,
 - Monter en charge progressivement, s'entraîner hors jeu...
 - La démarche de la communication non violente

Atelier : Exercices de respiration lors de montée d'adrénaline pour canaliser son stress



SARL au capital de 21100 €
RCS Montpellier
SIREN 501 059 828 – APE : 8559 A
Organisme de formation enregistré sous le n° 91340629434
Agence de Montpellier : 70 Rue Joseph Alois Schumpeter 34470 PEROLS

BULLETIN D'INSCRIPTION

Ce bulletin doit être dûment complété, il est indispensable à la bonne gestion de votre dossier
Retournez ce bulletin à ARHELIS Formation : contact@arhelis.com
A réception de votre inscription, une convocation vous précisant le lieu de la formation vous sera envoyée.

SOCIETE :

Adresse :

.....

Code Postal : Ville : Téléphone :

Fax: E-mail :

Code NAF : N° SIRET :

Responsable formation : M. Mme Mlle

Au sein de la société, ce dossier est suivi par : M. Mme Mlle

.....

PARTICIPANT Nom /Prénom :

Fonction : Téléphone :

Fax : E-mail :

REGLEMENT :

Total prix stage(s) HT :€

TVA en vigueur (19,60 %) =€ **TOTAL TTC = €**

Date, Cachet et Signature :



SARL au capital de 21100 €
RCS Montpellier
SIREN 501 059 828 – APE : 8559 A
Organisme de formation enregistré sous le n° 91340629434
Agence de Montpellier : 70 Rue Joseph Alois Schumpeter 34470 PEROLS

CONDITIONS GENERALES DE VENTE ET DE PARTICIPATION

Toute inscription est soumise aux conditions générales de vente et de participation d'ARHELIS rappelées ci-dessous.

Sauf dérogation formelle et expresse d'ARHELIS, ces dispositions prévalent sur toute autre.

Le client déclare les accepter sans réserve.

Le règlement du prix du stage est à effectuer en 2 fois : 30 % d'acompte lors de l'inscription et le solde (70%) en fin de formation. Une facture globale est adressée au client, cette dernière est payable à réception, à l'ordre de la SARL ARHELIS.

Tout paiement intervenant plus de 10 jours ouvrés après la date d'échéance mentionnée sur nos factures donnera lieu à des pénalités de retard égales à 1,5 fois le taux d'intérêt légal en vigueur.

ARHELIS se réserve le droit de disposer librement des places retenues par l'entreprise cliente tant que l'acompte de 30 % n'a pas été intégralement acquitté.

Au cas où les frais de formation, éventuellement majorés de pénalités de retard, ne seraient pas réglés par l'organisme payeur désigné par le client, la société ARHELIS serait fondée à les réclamer au client, solidairement débiteur à son égard.

Dans la mesure où ARHELIS édite une convention de formation pour l'action commandée, il appartient au client de vérifier l'imputabilité de celle-ci.

Toute commande fera l'objet d'un enregistrement informatique accessible par l'entreprise concernée sur simple demande.

Les informations qui vous sont demandées sont nécessaires au traitement de votre inscription auprès d'ARHELIS.

Conformément à la loi « informatique et liberté » du 06/01/78, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication de ces informations, veuillez vous adresser à notre Service Commercial.

Par ailleurs, soucieux de la confidentialité des données, il est précisé qu'ARHELIS s'interdit d'échanger vos adresses et coordonnées avec d'autres sociétés.

Participation à un stage inter entreprises :

Dans le cas où le nombre de participants à un stage serait jugé insuffisant, ARHELIS se réserve le droit de reporter ou de supprimer ce stage au plus tard une semaine avant la date prévue.

Les frais d'inscription préalablement réglés seront alors intégralement remboursés.

Toute annulation peut être faite par le client, sans frais, uniquement si cette annulation intervient au moins 10 jours ouvrés avant le début du stage.

Sauf cas de force majeure, pour toute annulation qui interviendrait moins de 10 jours ouvrés avant le début du stage, ARHELIS facturera un dédit de 50 % des frais de stage, montant non imputable par l'entreprise à la contribution financière obligatoire de formation.

En cas d'absence ou d'abandon en cours de stage, ce dernier est payable en totalité.

ARHELIS indiquera, lors de l'envoi au client de la convocation au stage, le lieu de formation retenu, en fonction de ses capacités et de sa qualité d'accueil.

Une attestation de participation sera également établie.

Toute contestation qui n'aurait pas été réglée à l'amiable sera portée devant le Tribunal de Commerce de Montpellier.