




Référence : LY117

 Environ 10 heures

 Devis sur demande

MODALITÉ D'INTERVENTION

 Programme digital



VOTRE SECTEUR D'ACTIVITÉ

 Santé  Médico-Social

VOUS ÊTES

Tout public.

PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Elle peut être complétée par la formation en présentiel Gérer son stress.



LES PLUS

- Un outil 100% en ligne répondant aux exigences des accords sur la qualité de vie au travail.
- Un déploiement rapide et fiable auprès des personnes en tension.
- Un programme d'apprentissage innovant mixant expérience digitale et suivi à distance personnalisé.
- Des contenus validés par des experts reconnus (Institut de Neuro-Cognitivism).
- Plus de 30 ans d'expérience auprès des acteurs de la santé et du social, et une expertise de vos environnements de travail.
- Des formateurs experts, issus de la santé, du social et médico-social.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Caractériser** votre profil face au stress et comprendre son mécanisme.
- **Sortir** plus rapidement d'une réaction de stress.
- **Travailler** pour éliminer vos principales sources de stress.

PROGRAMME

Module 1 : webinaire de démarrage (Option)

- Comprendre et évaluer son stress

Module 2 : votre profil face au stress

- Questionnaire en ligne
- Rapport personnalisé

Module 3 : 10 vidéos de coaching + 10 exercices

- Concept lié au stress et à sa gestion
- Coaching minute
- Exercices

Module 4 : Expérience interactive

- 20 modules d'apprentissage e-learning 6 thématiques

Module 5 : Closing et mise en action (Option)

- Bilan
- Plan d'actions

Notre approche :


Manager le stress est utilisé pour améliorer la gestion du stress individuel ou relationnel au travers de **3 outils digitaux** :

- **Un test en ligne** « Et vous, comment stressez-vous ? » qui permet d'obtenir un panorama complet de votre stress, de l'appréhender d'une manière nouvelle, de découvrir comment il agit de et dresser le bilan de vos ressources actuelles pour l'apaiser.
- **Un coaching vidéo de 10 vidéos sur 30 jours** qui apprend à anticiper les manifestations du stress et à mieux les contrôler. Vous apprendrez à mieux gérer votre stress et serez capables de décrypter son message afin de l'utiliser à votre avantage.
- **Le module de formation en ligne** « Manager mon stress ! » permet d'intégrer son fonctionnement, son rôle, ses modes d'expression et de développer une nouvelle manière de réagir en sa présence. Nous vous proposons un parcours de 2h30 composé de 20 modules, autour de 6 thématiques : le modèle, la physiologie, le vécu.

EVALUATION

À la fin de la formation, un quiz permet de s'assurer de la bonne compréhension du contenu pédagogique.

Une évaluation de la satisfaction est ensuite réalisée.

 +33 (0)4 72 75 58 03

 formation.sham@relyens.eu



www.sham.fr



PARTAGEONS PLUS QUE L'ASSURANCE

une société du groupe relyen