



37, rue d'Amsterdam

75008 - Paris

Tél. : 01 42 26 07 54

Fax : 01 42 26 09 88

<http://www.lca-performances.com>

Programme de formation

Gestion du stress

Contexte de formation	2
Objectifs de formation	3
Programme de formation	4
Logistique Pédagogique	
Méthodes pédagogiques	7
Organisation de la formation	8
Documentation pédagogique	8
Prix de formation	9
Conditions générales	9

Sommaire

☐ Contexte de formation

Le stress touche particulièrement certains métiers, mais chacun peut en être victime, quel que soit son milieu professionnel. Il est aujourd'hui la première cause de souffrance psychologique. Les sources de stress augmentent chaque jour, et ce, malgré les progrès technologiques, censés améliorer les conditions de vie. Cette formation gestion stress vous transforme en manager de vous-même, afin de donner vie à vos projets professionnels et personnels.

Dans chaque situation de stress, vous trouverez une réponse juste et efficace. Vous allez vous entraîner à développer les compétences clés qui vont vous permettre d'agir efficacement sur les principales causes du stress qui vous affectent. Il s'agit de compétences, qui avec la pratique, deviennent des réflexes, s'intégrant progressivement au centre de votre personnalité.

- Comment déterminer son degré de vulnérabilité au stress ?
- Quels sont les signaux alertes ?
- Comment ne pas basculer de la simple phase d'alarme à celle de l'épuisement ?
- Quelles méthodes pratiquer pour mieux optimiser le stress au quotidien ?
- Comment réussir dans votre vie professionnelle tout en préservant votre santé ?

Cette formation stress s'adresse aux managers, réputés d'être les cibles du stress, ainsi qu'à tous les professionnels dont l'activité est basée sur les relations humaines, la gestion des situations conflictuelles, le changement, la maîtrise du risque, l'action dans l'urgence, la pression des résultats. Cette formation stress vous fournira des méthodes d'analyse des signaux d'alertes, vous permettant de constater que, les causes des dérapages de performance peuvent se situer dans chacun de nous mais les solutions aussi.

Cette démarche est le commencement d'une véritable libération de nouvelles sources d'énergies et des potentialités. Dès que vous appliquerez ces méthodes, un nombre important des causes qui affectent votre bien-être vont purement et simplement disparaître. Alors, que vous pensiez peut-être qu'elles faisaient partie de votre personnalité ou de votre tempérament.

PERFORMANCES

📍 Objectifs de formation gestion du stress

Voici les objectifs qui vont vous permettre de réaliser votre rêve d'une vie sans stress, avec plus d'enthousiasme et de challenges. Ils montrent concrètement les nouvelles compétences que cette formation permet d'acquérir afin de trouver dans chaque situation une réponse juste et efficace. C'est pour cela que les gens de tous horizons se tournent vers cette formation.

- Savoir reconnaître et analyser les différentes sources de stress par décryptage de ses propres signaux d'alerte pour mieux se libérer et se régénérer,
- Identifier ce qui vous éloigne de votre pouvoir créateur et devenir conscient de ce qui vous maintient dans l'insatisfaction ou l'inefficacité,
- Comprendre les mécanismes du stress, repérer et localiser les causes fondamentales et identifier les méthodes de gestion de vos émotions,
- Développer ses capacités d'observation, d'analyse et de décryptage de différents styles et de donner sens à leurs systèmes de fonctionnement,
- Renforcer confiance et affirmation de soi-même pour mieux déployer votre créativité, vos potentiels, vos talents pour mieux opérer vos changements,
- Développer sa capacité à prendre de la hauteur face aux situations conflictuelles et agir de manière positive en situations complexes et nouvelles,
- Apprendre à différencier clairement la communication de la relation, l'empathie de l'affectivité, le fait d'être distinct de celui d'être distant,
- Renforcer l'affirmation de soi, en adéquation avec la réalité, dans le respect et la considération d'autrui, être synergique sans être vulnérable,
- Améliorer vos qualités relationnelles, d'écoute et d'expression, vos capacités d'attention, de non verbal et de verbalisation,
- Développer votre capacité à différencier les messages artificiels des messages essentiels pour disposer des informations justes et exploitables,
- Augmenter votre concentration, intégrer des outils opératoires pour améliorer votre intensité d'attention et votre pouvoir de création et de réalisation,

Dans cette formation, gestion du stress, vous allez déployer un dispositif opérationnel des méthodes qui vont vous permettre d'atteindre ces objectifs et qui feront de vous une personne apte à faire face avec efficacité et professionnalisme à toutes les situations de la vie privée ou professionnelle.

📍 Programme de formation

I. Discerner les origines et les mécanismes du stress

Le développement de votre capacité analytique vous permet de percevoir avec justesse les véritables mécanismes du stress. Ce sens de l'observation, du recul et du discernement vous conduira peu à peu vers l'équilibre émotionnel parfait. Vivre moins de déstabilisations se traduira par plus de capacité à agir avec la force et la justesse.

- La définition de la notion de stress, la discriminer par rapport à l'angoisse, au trac, à l'anxiété et à la dépression,
- Les principales causes et les conséquences négatives du stress,
- Les sources personnelles du stress : l'environnement, le mode et l'hygiène de vie, la vie familiale et relationnelle, la mauvaise estime de soi,
- Les sources professionnelles du stress : la surcharge du travail, les responsabilités, le mode de management, les conflits, les changements, la routine, les décisions, la compétition, l'organisation,
- Les conséquences sur la prise de décision, la négociation, la motivation, la communication interpersonnelle, la productivité,
- Le processus du stress : la situation stressante, votre dialogue intérieur, vos réactions physiologiques, vos émotions et vos comportements,
- Les définitions du bon stress, du mauvais stress, le mécanisme physiologique du stress.

Ce sont souvent des parts de vous-mêmes ou de votre vie qui sont touchées par le stress car elles sont réactivées par les « stimulations situationnelles » intérieures ou extérieures qui leur ressemblent. Alors, il est important d'y être plus sensible pour ne plus les subir. Savoir localiser ce qui est touché, puis savoir l'apaiser afin, vous permet d'éviter à subir ultérieurement.

PERFORMANCES

II. Agir par la prise de recul et l'intelligence rationnelle

Lors de cette session, vous allez vous entraîner à développer les compétences clés qui vous permettent de créer les conditions nécessaires pour gérer efficacement toute origine du stress. Il s'agit de nouvelles compétences qui deviennent avec la pratique une véritable aptitude.

- Les techniques pour discerner vos stresseurs personnels et identifier les principales causes de vos symptômes personnels de stress,
- L'appropriation des outils d'analyse permettant d'établir les liens entre les différents types de causes déclenchant le stress pour apporter des remèdes les plus efficaces,
- Les méthodes d'évaluation des états de stress permettant de décider avec précision quelles ressources personnelles mobiliser et quelles méthodes utiliser pour y faire face,
- L'analyse des différentes situations et typologies de stress rapportées par chaque stagiaire,
- Les processus d'analyse et d'interprétation des situations de stress grâce à des « regards extérieurs »,
- La sensibilisation à la reconnaissance de vos émotions et à l'appropriation des techniques pour les maîtriser,
- La mobilisation de vos capacités de recul permettant de faire du stress une force positive et trouver la juste tension pour disposer de toute votre énergie,
- Le déploiement d'un journal de bord pour la gestion de votre stress.

Le redéploiement de ces méthodes vous permet d'éliminer une somme de problèmes, générateurs du stress, du jour au lendemain. Alors que vous pensiez peut-être qu'ils faisaient partie de votre tempérament, vous allez vous rendre compte que vous manquez seulement de compétences clés. Et les changements, vous les obtiendrez en un temps record.

III. Pallier les stresseurs par une communication positive

La qualité de la communication, dans la maîtrise du stress est essentielle. Elle contient la plupart des éléments qui seront développés dans ce module sur la maîtrise du stress et adaptés aux situations prévues dans les objectifs du stage. La plupart des situations de stress sont produites par de la communication interpersonnelle inadaptée.

- L'entraînement à la conception des messages positifs et percutants sur des thèmes liés aux objectifs personnels et professionnels,
- L'apprentissage des techniques fondamentales de communication positive : l'organisation de votre discours, l'enchaînement de vos idées, maîtrise somatique,
- Les techniques d'identification des attentes de votre environnement pour mieux adapter votre message à la sensibilité des gens et créer un climat d'empathie et de connivence,
- L'entraînement à la pratique d'utilisation des techniques de maîtrise de quatre secrets de la communication réussie : la voix, la posture, le regard et la présence physique,
- La maîtrise des silences, du temps de parole, de l'art de questionnement et de reformulation pour mieux comprendre les autres et instaurer un climat de confiance,
- La découverte des méthodes pratiques pour s'adapter facilement et rapidement aux autres, sachant identifier leur univers personnel et mental pour comprendre avec précision ce que leurs mots disent ou ne disent pas.

Le plaisir de celui qui écoute est le reflet du plaisir de celui qui s'exprime et l'impact de votre message est le reflet de la puissance de votre présence. C'est précisément votre présence et le style de votre discours qui renforceront ou annuleront, en partie, l'impact et intensité du stress.

IV. Faire du stress un levier de progression

Apprendre comment renforcer l'impact de votre personnalité et avec quelles ressources l'alimenter pour l'amener à s'affirmer efficacement chaque fois que vos responsabilités vous amènent à prendre une décision ou à agir dans des situations stressantes, lorsqu'il s'agit d'informer, de convaincre, de persuader, de négocier...

- Le processus de renforcement de l'estime de soi : s'appuyer sur ses qualités, s'accepter tel que l'on est, renforcer une image positive, utiliser ses limites comme axes de progrès,
- Les méthodes pour créer les conditions à bien vivre les situations imprévues pour mieux s'adapter aux changements et aux environnements à forte complexité,
- Les techniques pour activer le processus d'affirmation de soi : oser dire et oser agir, oser demander, exprimer ses idées, complimenter, critiquer, improviser,
- L'entraînement à l'affirmation de soi sous forme positive et constructive. Il s'agit de repérer vos attitudes spontanées, vos comportements de fuite, vos réflexes générateurs du stress,
- L'entraînement au renforcement de la maîtrise des émotions et à l'acquisition des méthodes pour oser agir et aller droit au but,
- L'entraînement à la gestion des critiques justifiées ou non, avec sérénité et méthode, pour être apte à transformer une critique en proposition utile, pour acquérir l'habileté de ne plus être pris au dépourvu, pour résister aux attaques de mauvaise foi,
- Le développement de votre plan d'action de progrès qui va se traduire par une définition précise et positive de votre leadership de communicateur.

Vous savez que dans certaines situations, vous aurez tendance par exemple à être trop timoré, trop hardi ou hésitant quant aux choix à faire. Le fait d'être sensibilisé vous aidera à ne pas vous laisser leurrer par cette tendance de surface qui ne correspond pas à votre moi profond. Sachez que, plus on a d'affirmation de soi, moins on a besoin d'ego. L'ego et le stress ne viennent que compenser un manque d'affirmation de soi.

V. Elaborer les plans d'action gestion de stress

Chaque participant est chargé de structurer le processus de transfert des connaissances acquises dans la pratique au quotidien. Grâce à vos plans d'action de progrès, vous disposerez d'une panoplie de méthodes pratiques pour trouver des solutions personnalisées qui vont vous permettre de faire face à des situations difficiles et à des contraintes inhabituelles.

- La définition d'au moins 5 objectifs dans le domaine de la gestion du stress,
- La présentation de ses objectifs en indiquant les motivations qui ont guidé votre choix,
- La formalisation de plans d'action. Chacun dresse une liste des actions nécessaires à entreprendre pour atteindre les objectifs fixés, choisit les moyens appropriés,
- La présentation des plans d'action en groupe pour valider la maîtrise de la mise en œuvre de son plan d'action de progrès et apporter les correctifs méthodologiques préconisés,
- La mise au point des modalités de suivi et d'accompagnement des plans d'action de progrès par consultant après la formation.

Cette étape constitue l'ancrage définitif d'un nouveau mode d'action et constitue un facteur puissant dans l'évolution progressive vers l'optimisation de l'efficacité personnelle. Le processus d'élaboration des plans d'action de progrès se fait de façon progressive et dans le respect des qualités spécifiques de chacun.

☐ Méthodes pédagogiques

Cette formation gestion du stress s'appuie sur un dispositif complet de méthodes pédagogiques interactives fondées sur des mises en situations réelles des stagiaires. Vos objectifs professionnels feront l'objet de travaux personnalisés pendant la formation et serviront de support aux thèmes développés. Le présent parcours formation est déployé en 3 phases :

Avant la formation

Avant cette formation, vous serez invité à réaliser les travaux préparatoires. Il s'agit des travaux qui vont vous permettre :

- D'accéder aux contenus préparatoires, rassembler les ressources et préparer votre formation,
- De réaliser le diagnostic de vos potentialités en matière de gestion du stress,
- De se mettre en phase avec les objectifs de formation et des contenus du programme,
- De communiquer au formateur les grilles de dépouillement des diagnostics pour le traitement.

Pendant la formation

Le processus pédagogique est synchronisé avec votre profil et votre contexte professionnel afin d'optimiser l'intégration de nouvelles compétences, en matière de gestion du stress.

- S'approprier de nouvelles compétences à l'aide d'une pédagogie de mises en situation réelle,
- De relier ces compétences avec vos objectifs dans une dynamique fonctionnelle,
- De développer une approche de la formation personnalisée d'optimisation de vos ressources,
- De déployer les plans d'action de progression au niveau de votre gestion du stress.

Après la formation

Avant la fin de cette formation, chaque participant développe ses plans d'action de progrès qui vont se traduire par une mise en application, dans le contexte professionnel de chaque stagiaire. Ces plans d'action de progrès sont suivis par des actions de télécoaching, après la formation, sur demande du participant. Il s'agit notamment :

- De communiquer au consultant formateur un bilan de l'état d'expérience, 3 mois après la formation,
- D'évaluer la réalisation des plans d'action de progrès en termes d'applications pratiques,
- De définir en commun les nouveaux objectifs de progression dans son projet professionnel.

Le bilan final du retour sur investissement de la formation s'effectue 6 mois après la formation pour s'assurer que la réalisation des plans d'action de progrès est effectuée en conformité avec les critères de performance définis.

☐ Organisation de la formation

Une concentration permanente, une participation active à la formation de 7 heures par jour, constituent une implication importante, que l'on ne peut se permettre d'entraver par un confort insuffisant et des conditions matérielles précaires.

La durée de la formation de base est de 21 heures. Elle se déroule à Paris. L'information concernant les lieux de son déroulement est communiquée aux participants dès leur inscription effective. Les réservations de chambres et leurs prises en charge sont assurées individuellement par chaque participant ainsi que les frais de déplacement.

Le nombre de stagiaires à cette formation ne dépasse pas 6 participants afin que chacun puisse bénéficier d'un suivi pédagogique personnalisé. Les formations débutent à 9 heures et se terminent entre 17 et 18 heures. Nous suggérons au participant de se présenter sur les lieux de stage 15 minutes en avance, il sera accueilli par le consultant autour d'un café. Les formations sont maintenues quel que soit le nombre de participants.

☐ Documentation pédagogique

La fourniture d'une documentation technique complète fait partie intégrante de cette prestation de formation. Il s'agit d'un support pédagogique de base qui vous permet de consulter les sujets exposés lors de différentes étapes de formation gestion du stress. Bref, elle constitue un dossier de référence sur cette formation et les thèmes abordés.

L'ingénierie de formation, mise à votre disposition, est validée sur la base des critères de performance intègrent la notion du retour sur investissement aussi bien pour les stagiaires que pour leur entreprise.

Les supports pédagogiques ainsi constitués répondant aux impératifs tels que :

- Ils contiennent tous les éléments techniques et méthodologiques abordés pendant la formation,
- Ils servent en tant que fil conducteur pédagogique tout au long de cette formation,
- Ils constituent des ressources méthodologiques pour appliquer avec efficacité les nouveaux acquis,
- Ils servent de référentiel de compétences pour le déploiement de son projet gestion du stress,

C'est avec clarté et efficacité que ce dispositif méthodologique vous guidera dans l'acquisition de nouvelles compétences en matière de la gestion du stress. Cette formation peut être suivie, sur votre demande, par un coaching de progression qui vous permet de trouver avec le votre consultant formateur, des solutions spécifiques à vos attentes professionnelles.

Voilà pourquoi la documentation technique qui vous sera remise lors de cette formation contient environ 150 pages. Il s'agit des fondements méthodologiques de la formation, issus des recherches et des pratiques formalisées par les consultants LCA Performances Ltd.

○ Budget formation de base pour 1 participant

Eléments constitutifs du budget	Nombre heures	Montant global
Réalisation de la session de formation	21	1.970,00€
TOTAL	21	1.970,00€

○ Conditions générales

Une convention de formation est établie par l'organisme de formation LCA Performances, enregistré auprès de la DIRECCTE d'Ile de France sous le numéro : N°11753415275. SIRET 43314097700037 NAF 7022Z

Toutes nos actions de formation professionnelle sont exonérées de TVA, par autorisation des services fiscaux.

La facture est établie en double exemplaire : le premier est destiné à votre service comptabilité, le second exemplaire constitue le document annexe à la convention.

L'attestation de présence vous sera adressée après la formation. Ces documents vous permettent de compléter votre dossier concernant cette action de formation. Vous recevez également une attestation de formation certifiant que vous avez suivi le programme de cette formation.

En cas d'empêchement pour un participant d'assister effectivement à la session à laquelle il est inscrit, l'entreprise peut lui substituer un autre collaborateur avec l'accord de l'organisme de formation.

Pour toute annulation faite moins de 15 jours avant le début de la formation, l'organisme de formation facturera les frais d'annulation correspondant à 100% du prix du stage.

En cas d'abandon ou d'absence d'un participant en cours de stage, le stage sera facturé en totalité.

Dans le cas de force majeure, l'organisme de formation se réserve le droit d'ajourner ce stage, au plus tard une semaine avant la date prévue. Dans cette hypothèse, le montant des droits d'inscription sera intégralement remboursé.

Toute inscription à une session est nécessairement accompagnée du règlement à l'ordre de LCA Performances Ltd, sauf dans le cas où la formation est prise en charge directement par un organisme paritaire collecteur.

L'organisme de formation déclare être assuré en responsabilité civile professionnelle auprès de la compagnie MAAF sous le numéro 175641915 C 001. L'organisme de formation limite sa responsabilité résultant de l'exécution ou de l'inexécution des obligations décrites au présent contrat, à un montant égal au plafond de la garantie définie par la police en vigueur à la date de la souscription du contrat. En conséquence, le Client renonce à l'exercice de tout recours contre l'organisme de formation et son assureur au-delà de la limite des sommes assurées et s'engage à y faire renoncer son assureur dans les mêmes conditions.

Ce programme de formation est la propriété de l'Institut de formation, LCA Performances Ltd, conformément à la législation française et internationale sur le droit d'auteur et la propriété intellectuelle, tous les droits de reproduction sont réservés. L'affichage du contenu sans comme référence LCA Performances Ltd, la modification de ce programme de formation sur un support électronique ou sur un support papier sont interdits, sauf autorisation écrite de la société LCA Performances Ltd. Tout contrevenant à cette protection fera l'objet de poursuites.