



37, rue d'Amsterdam
75008 - Paris
Tél. : 01 42 26 07 54
Fax : 01 42 26 09 88
<http://www.lca-performances.com>

Formation 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

Que vous soyez enseignant, contrôleur aérien, manager, militaire, ingénieur, commercial, vous savez que 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. Frustrations, surcharge de travail, manque de communication, harcèlement moral, angoisse de la performance : les sources de stress augmentent chaque jour, et ce, malgré les progrès technologiques, censés améliorer notre quotidien. La vie professionnelle n'est pas seule affectée : dans les familles, à l'école, la pression du monde extérieur, les exigences de performances génèrent de plus en plus de stress.

C'est vrai à tous les niveaux : la prise de parole en public, les relations publiques, la riposte aux manipulateurs, la prise de décision. Mais il y a aussi un autre phénomène qui joue un rôle souvent déterminant, c'est la méconnaissance de nous-mêmes. Voici une formation puissante qui vous permet d'atteindre vos objectifs professionnels et personnels tout en éliminant les freins à l'action : stress, frustration, insatisfaction, anxiété, manque de confiance, démotivation, découragement. En 3 jours, cette formation gestion du stress vous transforme en un meilleur manager de vous-même pour garder le cap sur vos objectifs, afin de donner vie à vos projets professionnels, comme en témoigne la quasi-totalité des stagiaires qui l'ont déjà suivie.

Dans chaque situation de la vie, vous trouverez une réponse juste et efficace. Vous allez vous entraîner à développer les compétences clés qui vous permettent de créer les dispositions nécessaires pour redéployer vos potentialités en matière de la gestion du stress. Il s'agit de compétences qui avec la pratique deviennent des aptitudes, s'intégrant à votre personnalité. Vos comportements seront ajustés aux situations vécues, vous pourrez prendre la parole avec aisance et efficacité face à un public, vous vous lancerez dans de nouveaux projets sans attendre. Vous communiquerez avec les autres sans la hantise d'être humilié. Vous saurez quoi faire dans une ambiance hostile, entouré de gens qui semblent vouloir à tout prix, votre peau. Et tout cela, avouez-le, aura des conséquences positives intenses sur votre vie.

Cette formation vous fournira des méthodes d'auto-analyse, vous permettant de vous observer de l'intérieur pour constater que, dans la plupart des cas, si la cause des dérapages est en vous, les solutions aussi. Cette prise de conscience sera le commencement d'une véritable libération. Vous pourrez dès lors apprendre à abandonner votre système de pensées figées pour agir avec stratégie, justesse et efficacité face aux réalités de la vie quotidienne. A partir de cet être profond, vous apprendrez à vous lancer des défis avec lesquels vous êtes vraiment en accord, pour être en phase avec vous-même, avant de passer à l'action. Cette formation gestion du stress vous aidera dans ce travail en développant votre sens de l'observation et votre aptitude au discernement. Ce sens de l'observation, du recul et du discernement vous conduira peu à peu vers un équilibre émotionnel. Vivre moins de déstabilisations se traduira par plus de capacité à agir avec force et justesse. Votre vie prendra une autre voie, car elle s'appuiera sur ce qui est et non sur ce qui devrait être, produisant un effet considérable sur vos choix de vie professionnelle ou privée en accord avec votre être.

Dès que vous appliquerez ces méthodes, un nombre important des causes qui affectent votre vie professionnelle ou privée vont commencer, purement et simplement, à disparaître. Alors que vous pensiez peut-être qu'elles 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 grâce à cette formation gestion du stress.

■ 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,
- Adopter les comportements appropriés face aux personnes et aux situations stressantes,
- 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,
- Être capable de gérer les situations délicates et des oppositions de points de vue sans tension ni agressivité,
- 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,
- Découvrir des outils simples et concrets pour mieux gérer le stress au quotidien.

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.

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

☑ 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 manquiez 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 réussite

☑ 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 anti-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 le processus du 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 lors de télécoaching post-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

La formation gestion du stress propose un dispositif complet de méthodes dont l'intégration s'acquiert par des simulations en situations réelles. Vos objectifs feront l'objet de travaux personnalisés pendant la formation gestion stress et serviront d'appui aux thèmes développés.

La formation gestion du stress se déroule en "Training-Group". Le processus pédagogique est adapté à votre profil et appuyé par un environnement multimédia, les dossiers personnels, les fiches de travail et de progression. Le parcours de formation gestion du stress est déployé en trois phases :

Avant la formation

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

- D'accéder aux synthèses des contenus opératoires, rassembler les ressources, identifier les objectifs de développement et préparer votre formation gestion stress.
- D'effectuer le diagnostic de vos potentialités en matière de gestion stress.
- De se mettre en phase avec les objectifs pédagogiques permettant une appropriation optimale des contenus pendant la formation.
- De communiquer au consultant formateur les grilles de dépouillement de différents diagnostics pour le traitement des résultats.

Pendant la formation

Le processus pédagogique est adapté à votre contexte professionnel et au style de votre profil, afin d'optimiser l'intégration de nouvelles compétences en matière de la gestion de stress à la spécificité de vos objectifs personnels.

- Appropriation des contenus de formation gestion stress par des mises en situation réelle,
- Méthode fondée sur une dynamique reliant les connaissances, les compétences et vos objectifs concernant la gestion stress qui vous sont spécifiques,
- Développement d'une approche personnalisée visant à combattre le stress,
- De plus, vous mettrez au point, votre plan d'action gestion stress.

Après la formation

Avant la fin de la formation, chaque participant développe ses plans d'action de progrès qui se traduisent par la mise en application de nouveaux acquis dans son contexte professionnel. Cette action est suivie par des actions de télécoaching personnalisé sur demande du participant.

- Cette intervention s'appuie sur les résultats d'évaluation, de la mise en application des acquis de la formation, qui est effectuée par le stagiaire et communiquée au consultant intervenant 2 mois après la formation.
- La mise en place d'un suivi personnalisé, basé sur un dispositif d'accompagnement par télécoaching sur demande du participant.
- A la fin de la formation, chaque participant développe son plan d'action de progrès. Cette démarche stimule pour aller jusqu'au bout de sa progression, en traduisant les nouveaux acquis dans l'application réelle.
- Les plans d'action constituent la base des opérations de télécoaching individuel et sont centrés sur la mise en application de nouvelles compétences.

Le bilan des performances avec chaque stagiaire s'effectue 6 mois après la session pour s'assurer que la démarche a bien été appliquée et intégrée dans leur pratique opérationnelle.

❑ 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 inscrits à cette formation est limité 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 aux participants de se présenter sur les lieux de stage 15 minutes en avance, ils seront accueillis par le consultant autour d'un café.

❑ Documentation pédagogique

La fourniture d'une documentation technique complète fait partie intégrante de notre prestation. Elle vous permet de consulter les sujets exposés lors de différentes étapes de la formation gestion du stress. Elle vous permet également de constituer un dossier de référence sur cette formation et les thèmes abordés.

Voilà pourquoi les supports pédagogiques qui vous seront remis lors de cette formation contiennent entre 250 et 300 pages. Il s'agit des fondements de chaque apport, issus des sciences et des pratiques formalisées par les consultants.

L'ingénierie des compétences gestion du stress, mise à votre disposition, est validée sur la base des critères des performances techniques et des succès obtenus par les stagiaires. L'efficacité des outils pédagogiques ainsi construits se focalise sur plusieurs niveaux :

- Ils contiennent toutes les techniques apprises pendant la formation gestion du stress ainsi que les bases organisationnelles et méthodologiques de la formation,
- Ils sont le fil conducteur du parcours de cette formation gestion du stress,
- Ils constituent repères, ressources et ouvertures pour appliquer avec efficacité chacune de ces techniques,
- Ils servent de « référentiel » pour la réalisation des travaux de mise en œuvre des nouvelles compétences,
- Ils contiennent également un tableau de bord de mise en œuvre de vos plans d'action de progrès dès la fin du stage.

C'est avec clarté et simplicité que cette formation gestion du stress vous guidera dans l'acquisition de nouvelles façons d'agir qui vous ouvriront les portes de la réussite. Pas à pas, elle va préparer votre parcours aux opportunités à saisir, dont le talent que vous possédez déjà, mais que vous ignorez peut être. Cette formation gestion du stress peut être accompagnée, sur votre demande, par un coaching qui vous permet d'optimiser vos potentialités et de trouver, avec le consultant, des solutions à vos attentes professionnelles ou personnelles spécifiques.

■ Budget formation de base pour 1 participant

Éléments constitutifs du budget	Nombre heures	Montant global
Réalisation de la session de formation	21	1.950,00€
TOTAL	21	1.950,00€

■ Conditions générales

Une convention de formation est établie par l'organisme de formation LCA Performances, enregistré auprès de la Direction Régionale de la Formation Professionnelle d'Ile de France sous le numéro : N°11753415275. SIRET : 433 140 977 00037

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 stage 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 du stage, l'organisme de formation se réserve le droit de facturer les frais d'annulation correspondant à 100% du prix de la formation.

En cas d'abandon ou d'absence d'un participant en cours de session, elle sera facturée en totalité.

Dans le cas de force majeure, l'organisme de formation se réserve le droit d'ajourner cette formation 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.

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