



CONTEXTE

Le stress, tout le monde en parle et personne n'y échappe. Dans ce monde si complexe, le STRESS fait pleinement partie de notre vie professionnelle et privée, mais savons-nous exactement ce dont il s'agit ?

Nous vous proposons ainsi cette formation « Comprendre et gérer le stress » afin de vous permettre de développer des stratégies simples et efficaces pour mieux comprendre votre stress et l'utiliser de manière constructive, que ce soit dans votre vie professionnelle ou personnelle.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À la fin de la formation, le participant sera capable de :

- Comprendre le stress
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Développer ses propres stratégies de gestion du stress
- Enrichir ses ressources

QUALIFICATION DES INTERVENANTS

- Formateurs experts
- Formés à notre modèle pédagogique

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant comprendre et contrôler son stress.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 participants maximum

PRIX INDIVIDUEL

1 personne : 1 450 \$

FORFAIT DE GROUPE

2 personnes : 2 900 \$

3 personnes : 4 350 \$

4 à 10 personnes : 4 999 \$



Si vous êtes en situation de handicap, Koncept formation vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



📞 438 476-0747

✉ contact@koncept-formation.com

🌐 www.koncept-formation.com

PROGRAMME

- Historique
 - Stress mal du siècle
 - Mécanisme du stress
- Les effets et les signaux du stress
 - Le générateur de stress
 - Les 3 phases
 - Vidéo
- Cycle énergétique des émotions
 - Les 4 signes
 - Les principales manifestations psychologiques
 - Les principales manifestations émotionnelles
 - Les principales manifestations intellectuelles
 - Les manifestations comportementales
- Des signaux d'un mouvement stress
 - Les déclencheurs
 - Quels sont nos déclencheurs ?
 - Exercice
- L'État interne
 - Définition
 - Ascenseur émotionnel
 - Exercice
 - La boussole émotionnelle
 - Fluctuation émotionnelle
- Cycle énergétique des émotions
 - Définition
 - Les émotions cachées
 - Astuces
- Prévenir et anticiper le stress
 - Définition
 - Améliorer son environnement VAKOG
 - Définition de l'ancrage
 - Les différentes étapes de l'ancrage
 - Exercice
- Exercice
- Triangle de KARPMAN
 - Définition
 - Astuces
- Besoins psychologiques
 - Définition
 - Les 8 besoins psychologiques

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant comprendre et contrôler son stress.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 participants maximum

PRIX INDIVIDUEL

1 personne : 1 450 \$

FORFAIT DE GROUPE

2 personnes : 2 900 \$

3 personnes : 4 350 \$

4 à 10 personnes : 4 999 \$



Si vous êtes en situation de handicap, Koncept formation vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



📞 438 476-0747

✉ contact@koncept-formation.com

💻 www.koncept-formation.com



- Les différentes attitudes
 - Position de vie
 - Les moteurs (« drivers »)
- La matrice d'Eisenhower
 - Définition
 - Astuces
- Mes croyances
 - Définition
 - Attitude positive
 - Les nœuds relationnels
 - Exercice
- Les bons conseils de vie
 - Calmer le stress
 - Les bons étirements
 - La respiration
 - L'hygiène de vie

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant comprendre et contrôler son stress.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 participants maximum

PRIX INDIVIDUEL

1 personne : 1 450 \$

FORFAIT DE GROUPE

2 personnes : 2 900 \$

3 personnes : 4 350 \$

4 à 10 personnes : 4 999 \$



Si vous êtes en situation de handicap, Koncept formation vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



📞 438 476-0747

✉ contact@koncept-formation.com

🌐 www.koncept-formation.com



MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthode magistrale, interrogative, démonstrative
 - Exposé
 - Débat
 - Démonstration
 - Support de formation
- Méthode active
 - Travail en sous-groupes
- Approche pratique
 - Exercices et travaux de groupe
 - QCM, étude de cas, jeux de rôles, mises en situation

Les « formations à distance » sont réalisées avec un outil de visioconférence de type *Teams* ou *Zoom* selon les cas.

MODALITÉ D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Bilan fin formation :

- Évaluation des acquis sous forme de QCM
- Évaluation satisfaction de chaque participant

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Une attestation de fin de formation avec validation des objectifs est délivrée à chaque participant.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant comprendre et contrôler son stress.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 participants maximum

PRIX INDIVIDUEL

1 personne : 1 450 \$

FORFAIT DE GROUPE

2 personnes : 2 900 \$

3 personnes : 4 350 \$

4 à 10 personnes : 4 999 \$



Si vous êtes en situation de handicap, Koncept formation vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



📞 438 476-0747

✉ contact@koncept-formation.com

🌐 www.koncept-formation.com