



PROGRAMME

Formation Gestion du Stress
en Entreprise

TECHNOLOGIES NUMÉRIQUES

SOFT SKILLS

MARQUE EMPLOYEUR

HANDICAP

PARCOURS CERTIFIANTS

PRÉVENTION

CENTRE

DE FORMATION PROFESSIONNELLE

depuis 2007

Qualiopi
processus certifié

Certification qualité délivrée au titre
de la catégorie «Actions de formation»

PARMI NOS THÉMATIQUES

Devictio
formations

Informatique & Management

- Informatique / Bureautique
- PAO - 3D - Vidéo
- Web / E-Marketing
- Management / Communication
- Juridique / Comptabilité
- Commercial/Efficacité professionnelle
- Handicap
- QVCT / RPS
- Marque employeur
- Parcours certifiants

MAGNIS
FORMATION
by Devictio

Sécurité & Prévention

- AIPR
- SST (Sauveteur Secouriste du Travail) / MAC SST
- Habilitations électriques
- CACES
- Manipulation d'extincteurs
- Hygiène alimentaire
- Travail en hauteur
- CSE SSCT
- Geste & posture TMS
- Sécurité Incendie

Pixio
by Devictio

E-Learning & Développement personnel

- Langues étrangères
- Développement commercial DISC & WPMOT
- Développement personnel
- E-learning
- Marketing Entreprise
- Parcours en digital

DES FORMATIONS

QUALIFIANTES ET CERTIFIANTES



“ Tous nos formateurs sont des consultants et des professionnels **experts** dans leur domaine d'intervention [...] ”

VOUS ÊTES

Une entreprise et vous souhaitez développer les compétences de vos salariés ? Renforcer votre marque employeur ? Renforcer la prévention et la sécurité dans vos locaux ?

Un particulier (salarié ou demandeur d'emploi) et vous souhaitez acquérir ou renforcer vos compétences sur les outils informatiques, en soft skills ou en développement personnel ? Obtenir une certification professionnelle ?

NOS SOLUTIONS

Formation en groupe ou sur-mesure, en centre ou sur site. Présentiel, distanciel, e-learning, apprentissage mixte (blended learning). Nos stages comprennent des mises en situation et de nombreux travaux pratiques. Nos certifications professionnelles vous permettront de mettre en avant votre expertise.

NOS FORMATEURS

Nos formateurs sont à la fois professionnels et intervenants, ils vous font bénéficier de leur expérience professionnelle cumulée à leur compétence pédagogique. Quel que soit votre niveau, ils sauront vous écouter et vous accompagner pour vous aider à acquérir toutes les compétences nécessaires.

FAITES NOUS PART DE VOTRE PROJET

04 72 64 25 19

formation@devictio.fr

Formation Gestion du Stress en Entreprise

D[®]

Référence : CEGES507

Nombre de stagiaires max : 5

Public en situation de handicap :

Notre organisme est charté Handicap +. Chaque apprenant en situation de handicap peut effectuer une demande d'adaptation de sa formation à l'adresse suivante : handicap@devictio.fr

Public visé :

Managers d'équipes, animateurs commerciaux, directeurs des ventes, pilotes de projet...toute personne souhaitant mieux maîtriser son stress dans un contexte professionnel.

Objectifs :

Comprendre les mécanismes du stress afin de mieux gérer ses émotions en entreprise
Acquérir des méthodes et des réflexes durables en milieu professionnel

Compétences visées :

Savoir identifier les différents niveaux et facteurs de stress en milieu professionnel
Savoir canaliser et gérer son stress en entreprise
Etre capable d'élaborer sa méthode pour combattre le stress
Etre capable de développer assertivité et estime de soi

Moyens techniques et pédagogiques :

Mises en situation par le biais d'exercices.
Répétitions des manipulations pour mémoriser l'utilisation des outils présentés.
Un ordinateur par personne.
Support de cours remis sur clé USB ou en format papier à la fin de la formation.

Modalités d'évaluation :

Une évaluation pédagogique (orale et/ou écrite) est effectuée à la fin de votre formation afin d'attester l'acquisition de connaissances.

Exercice de synthèse.

Validation de la formation :

Attestation de fin de formation envoyée par mail.

Pré-requis : Aucun pré-requis n'est nécessaire.

Durée : 2 jour(s) / 14 heures

Points abordés :

Comprendre les mécanismes du stress en entreprise

- Évaluer les niveaux et facteurs de stress
- Définition psychologique et physiologique du stress
- Comprendre les réactions face au stress
- Identifier et repérer ses propres signaux d'alerte
- **Cas pratique : Diagnostic personnel**

Techniques pour gérer le stress en entreprise

- Maîtriser les techniques de relaxation émotionnelles et corporelles
- Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée
- Positiver et être à l'écoute de soi
- Être capable de se déconnecter et de prendre du recul
- **Cas pratique : La maîtrise de son stress**

Gérer son stress en milieu professionnel

- Connaître les éléments de stress en milieu professionnel
- Optimiser son temps en gérant priorités et imprévus
- Établir une stratégie pour affronter et s'adapter aux situations difficiles
- **Cas pratique : Gérer le stress en entreprise**

Mettre en place une stratégie antistress pérenne

- S'accorder de la valeur en acquérant une estime de soi
- Adopter les bons réflexes et utiliser l'énergie du stress pour ses actions
- Redéfinir son organisation professionnelle et personnelle pour mieux gérer ses priorités

- Acquérir une vision de ses objectifs à long terme
- Cas pratique : plan d'actions pour convertir votre stress en moteur d'efficacité

Mise en pratique

NOS TARIFS

INTER dans nos locaux	1490 €* (745 €* / jour)
INTRA dans toute la France	sur devis

* Nos formations ne sont pas soumises à la TVA



FINANCEMENT



COMMENT FINANCER SA FORMATION ?

IL EXISTE PLUSIEURS DISPOSITIFS DE FINANCEMENT

- Compte Personnel de Formation (CPF)
- AIF (Pôle Emploi)
- FNE-Formation
- Fonds d'assurances formations (FAF)
- Contrats cadres
- Opérateurs de compétences (OPCO)
- Plan de Développement des compétences



CONTACTEZ NOUS !

04 72 64 25 19



magnis-formation.fr



pixio-formation.fr



devictio.fr

CENTRE

DE FORMATION PROFESSIONNELLE

📍 12 place Bir Hakeim - 69003 Lyon (siège)

📍 57 rue d'Amsterdam - 75008 Paris

✉ formation@devictio.fr

f facebook.com/organisme.de.formation

in fr.linkedin.com/company/devictio

📷 instagram.com/devictioformations