



Centre Européen de Formation et de Développement Personnel CEFDP

Comprendre et vaincre le stress avec e-cademy.fr

PROGRAMME DE FORMATION

Programme mis à jour le 13/06/2023

◀ **Intitulé de la formation** : comprendre et vaincre le stress avec e-cademy.fr

◀ **Public visé** :

- Les dirigeants souhaitant s'inscrire dans une démarche QVT (Qualité de Vie au Travail) et santé au travail au bénéfice de leurs salariés ou collaborateurs
- Les Responsables Recrutement, Chargé(e)s de Recrutement, Consultant(s) recrutement, Chefs d'Entreprise (TPE-PME), RH, RRH ayant en charge la mise en place de missions QVT en lien avec la santé au travail
- Toute personne ayant une mission à dimension RH souhaitant aider et accompagner ses collaborateurs dans leur volonté de surmonter le stress

Plus généralement, toute personne souhaitant comprendre les mécanismes du stress afin de mieux le surmonter.

◀ **Prérequis** :

- Aucun. Formation dispensée en français
- Maîtriser l'usage courant des outils informatiques

◀ **Nature de la formation** : acquisition de compétences.

◀ **Durée de la formation** : 2 heures.

◀ **Objectifs pédagogiques** :

- Comprendre les différents types de stress, les causes et les conséquences
- Connaître les mécanismes du stress
- Comprendre les techniques de gestion du stress
- Découvrir les stratégies pour vaincre le stress
- Savoir développer de la résilience face au stress
- Savoir prévenir le stress à long terme

L'objectif de cette formation est aussi de:

- Permettre à l'apprenant de mieux lutter contre le stress
- Permettre aux dirigeants et RH de mettre en place des actions liées à la QVT (Qualité de Vie au Travail) et à la santé au travail
- Permettre à toute structure d'offrir une aide personnalisée ainsi qu'un accompagnement aux personnes inscrites dans une démarche de gestion du stress

◀ **Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement**

- Formation dispensée en e-learning.
- Analyse des besoins avant de commencer la formation.
- L'apprenant peut se connecter et réaliser sa formation à son rythme, sans limitation de durée, quand et comme il le souhaite en totale liberté.
- Formation en ligne, guidée par un parcours unique adapté à l'apprenant.
- Formation e-learning accessible via Internet 24 h/24, 7 j/7, sur ordinateur, tablette et smartphone.
- Connexion via un identifiant et un mot de passe, depuis un navigateur web.

◀ **Contenu de la formation**

Formation e-learning

- Cours présentés sous forme de textes et/ou de vidéos
- Liens utiles
- QCM
- Echanges (par téléphone, mail ou Skype) avec le formateur et apports d'expériences de celui-ci

- Echanges et retours d'expériences entre participants via notre forum dédié le cas échéant

◀ Programme du parcours

1) Introduction sur le stress

- Qu'est-ce que le stress ?
- Les différents types de stress
- Les causes et les conséquences du stress
- L'importance de gérer le stress dans sa vie professionnelle et personnelle

2) Les mécanismes du stress

- Le fonctionnement du stress dans le corps
- Les hormones du stress : cortisol, adrénaline, etc.
- L'impact du stress sur la santé physique et mentale
- Reconnaître les signes de stress chez soi et chez les autres

3) Les techniques de gestion du stress

- La respiration et la relaxation
- La gestion des émotions et des pensées négatives
- La planification et l'organisation du temps
- La communication assertive et la gestion des conflits

4) Les stratégies pour vaincre le stress

- L'importance de l'équilibre vie professionnelle/vie personnelle
- L'adoption d'un mode de vie sain : alimentation, exercice physique, sommeil
- La gestion des priorités et des objectifs
- L'identification et la gestion des sources de stress

5) La résilience et le renforcement psychologique

- Le développement de la résilience face au stress
- Les techniques de renforcement psychologique
- L'importance de la pensée positive et de l'estime de soi
- L'optimisation de la performance et la gestion du stress en situation de pression

6) La prévention du stress à long terme

- La mise en place de stratégies de prévention du stress
- La gestion de l'équilibre entre travail et vie personnelle sur le long terme
- La création d'un environnement favorable à la réduction du stress
- Le maintien de bonnes habitudes pour éviter la rechute

7) Conclusion et suivi

- Récapitulation des apprentissages clés
- Les ressources disponibles pour continuer à travailler sur la gestion du stress
- L'importance du suivi et de l'application des techniques apprises
- Les prochaines étapes pour maintenir un bon équilibre et vaincre le stress

8) Liens utiles

9) Bonus

- Une séance d'hypnose sous forme de fichier audio à écouter chez soi le soir avant de dormir aussi longtemps que nécessaire jusqu'à atteindre le niveau de gestion du stress attendu

◀ Suivi et évaluation de la formation

- Modalités d'évaluation initiale

Une évaluation préalable à l'entrée en formation est réalisée au début de la formation afin de mesurer les connaissances de l'apprenant à l'entrée en formation.

- Modalité d'évaluation finale

Chaque leçon fait l'objet d'une évaluation intermédiaire sous forme de quiz. Une note de 70% (taux de bonnes réponses au quiz) est requise pour accéder à la leçon suivante.

A la fin de la formation une évaluation finale et globale sous forme de quiz également est destinée à mesurer l'évolution des compétences et des acquis de chaque stagiaire.

La formation est considérée comme validée avec succès lorsque la note au quiz final est d'au moins 70%.

Ce quiz final, comme les quiz de validations intermédiaires, peuvent être recommencés autant que nécessaire jusqu'à validation.

Structure du quiz: une question et quatre propositions de réponses. Une et une seule réponse est juste. La durée du quiz est limitée à une minute par question.

◀ Assistance

L'assistance pédagogique est fournie de la manière suivante:

- Assistance synchrone par téléphone au 09 54 34 86 52 ou visio-skype du lundi au vendredi de 9h00 à 14h00 et de 14h00 à 18h00 (sauf jours fériés)
- Assistance asynchrone par mail ou par message via notre plateforme e-cademy.fr avec délai de réponse maximum de deux jours ouvrés

L'assistance technique est fournie de la manière suivante:

Notre assistance technique est joignable par mail à contact@cefdp.com ou par téléphone selon les modalités décrites ci-dessus

◀ **Personnes en situation de handicap**

Nous mettons tout en œuvre pour faciliter l'accès à nos formations aux personnes en situation de handicap.

Notre référent handicap est à votre disposition aux coordonnées indiquées ci-dessus à la rubrique « Assistance ».

Consultez également notre page dédiée au [handicap](#)