

PLAN DÉTAILLÉ

Formation Gestion du stress

TOTAL : 10'33'03

- Introduction 1'35

MODULE 1 : Généralités sur le stress

- Qu'est-ce que le stress ? 2'03
- Définition psychologique 3'08
- Les agents stresseurs 3'33
- Les manifestations et signes du stress 3'23
- Les conséquences du stress sur la santé 5'44
- Comment évaluer son stress 1'49
- L'ascenseur émotionnel :
Qu'est-ce que c'est et comment l'utiliser ? 16'46
- Comment la médecine chinoise analyse les émotions 12'25
- Quiz (25 questions) 25'00

Total : 1'15'26

Module 2 : Gérer le stress et les situations difficiles

- Comment mieux gérer son stress et ses émotions 7'31
- Résoudre les situations difficiles et les
conflits interpersonnels - Partie 1 14'30
- Résoudre les situations difficiles et les
conflits interpersonnels - Partie 2 7'29
- Les solutions pour appréhender le stress 9'04
- Maîtriser son stress avant une prise de parole 5'44
- 6 astuces pour surmonter le stress d'un Rendez-vous 3'57
- Quiz (8 questions) 8'00

Total : 56'15

Module 3 : Techniques de relaxation

- | | |
|--|-------|
| ○ 5 étapes pour lâcher prise rapidement | 6'18 |
| ○ Nos exercices de respiration pour combattre le stress et l'anxiété | 12'57 |
| ○ La MINDFULNESS, la méditation pleine conscience | 8'27 |
| ○ L'EFT ou Emotional Freedom Technique pour réduire le stress | 13'40 |

Total : 41'22

MODULE 4 : Prévenir le stress

Sous-module 1 : Améliorer son état d'esprit

- | | |
|--|-------|
| ○ Comment être positif - Partie 1 | 11'02 |
| ○ Comment être positif - Partie 2 | 9'40 |
| ○ Transformer son stress en énergie positive | 5'08 |

Sous-module 2 : Améliorer son environnement

- | | |
|--|-------|
| ○ Comment créer un environnement de bien-être au travail et éviter le stress | 16'07 |
| ○ S'entourer d'influences positives | 6'50 |
| ○ Éviter les influences négatives | 7'21 |

Sous-module 3 : Apprendre à s'affirmer

- | | |
|--|-------|
| ○ L'importance de savoir dire non au travail | 7'01 |
| ○ Comment dire non sans culpabiliser | 10'47 |
| ○ Quiz (6 questions) | 6'00 |

Total : 1'19'56

Module 5 : Gérer son temps au travail pour diminuer son stress

- | | |
|--|-------|
| ○ Qu'est-ce que le temps ? | 6'54 |
| ○ Lois et principes de la gestion du temps - Partie 1 | 6'18 |
| ○ Lois et principes de la gestion du temps - Partie 2 | 10'23 |
| ○ Lois et principes de la gestion du temps - Partie 3 | 10'27 |
| ○ La gestion du temps en milieu professionnel - Partie 1 | 10'58 |
| ○ La gestion du temps en milieu professionnel - Partie 2 | 8'58 |
| ○ Les techniques d'organisation de travail - Partie 1 | 9'02 |
| ○ Les techniques d'organisation de travail - Partie 2 | 11'57 |
| ○ Quiz (8 questions) | 8'00 |

Total : 1'22'57

MODULE 6 : Gestion du conflit au sein de l'entreprise

• Sous-module 1 : Comment appréhender le conflit ?

○ Quelles sont les principales sources de conflit au travail	2'08
○ Du désaccord au conflit	2'57
○ Quels sont les coûts et les risques du conflit	1'34
○ Le conflit peut-il être une opportunité ?	1'45
○ La mécanique interne du conflit	1'50
○ Les 5 étapes du conflit	2'56
○ Les facteurs d'inflation du conflit	1'46
○ Les 3 cerveaux, le stress et le conflit	3'57

TOTAL : 18'53

• Sous-module 2 : Développer une intelligence relationnelle

○ Introduction	3'25
○ Établir un rapport d'égal à égal pour vous affirmer avec tact	1'44
○ Cultiver un regard positif	1'10
○ S'affirmer sainement, adopter une attitude constructive	2'33
○ Comment se contrôler et gérer un conflit de manière constructive	1'55
○ Pratiquer l'écoute active	3'07
○ Poser des limites et dire non	3'57
○ Les états du moi, parent, adulte, enfant	6'01
○ Sortir des jeux relationnels	4'05

TOTAL : 27'57

• Sous-module 3 : Résoudre un conflit ouvert

○ Introduction	5'18
○ Anticiper et désamorcer les conflits latents	3'51
○ Les préalables à la gestion du conflit	1'00
○ Gestion des conflits internes - Comment s'y prendre	2'17
○ Comment se préparer à aborder un sujet conflictuel	0'44
○ Organiser la rencontre pour dénouer le conflit	2'44
○ Désamorcer l'escalade d'un conflit	2'44
○ Un conflit bien résolu, qu'est-ce que c'est ?	1'20
○ Résoudre un conflit avec un client en 5 étapes	3'11
○ La réunion de régulation : régler les problèmes	3'51

TOTAL : 27'00

• Sous-module 4 : Adopter une attitude constructive dans le conflit

○ Introduction	1'00
○ Les attitudes face au conflit selon Thomas Kilmann	6'37
○ Gérer nos conflits intérieurs	7'34
○ Maîtriser l'art du contournement	0'35

○ Répondre aux objections du client ou du collaborateur	4'02
○ La méthode DESC - communication non violente	2'10
○ Questionner et changer ses perceptions	3'13
○ Oser le lâcher-prise	5'29
○ Gérer l'après-conflit	1'14
TOTAL :	31'54
• Sous-module 5 : Arbitre ou médiateur - Gérer un conflit en tant que tiers	
○ Les approches de la gestion de conflits	2'27
○ Les avantages et rôles du médiateur	3'39
○ Être manager et médiateur	3'31
○ Les qualités du médiateur	1'28
○ Une médiation réussie en 8 étapes	3'38
TOTAL :	14'43
• Sous-module 6 : Communiquer dans le désaccord	
○ Qu'est-ce qu'un désaccord ?	3'48
○ Ce qu'il faut retenir avant de formuler un désaccord	10'21
TOTAL :	14'09
• Sous-module 7 : Créer un environnement de travail plus collaboratif	
○ Introduction	4'14
○ Des valeurs pour faciliter la collaboration	0'53
○ La charte relationnelle - Le code de bonne conduite	6'38
○ Les chartes de l'engagement mutuel	1'16
○ Clarifier rôles et responsabilités pour éviter le conflit	2'17
TOTAL :	15'18
• Sous-module BONUS : Pour aller plus loin	
○ Les conflits intergroupes	14'17
○ Réguler les tensions	17'28
○ Communiquer et gérer les conflits	14'49
○ Les règles de communication en situation de conflit	5'32
○ Stratégie de résolution de conflits	7'27
○ La négociation	8'23
○ Le déroulement de la négociation	13'03
○ Découvrir la source de motivation	9'27
○ Les enjeux de la motivation dans l'entreprise	9'39
○ Démotivation et conflit de motivation	18'08
○ Quiz (29 questions)	29'00
TOTAL :	2'27'13

Total : 10'33'03

Module BONUS : Sophrologie au travail

- Test de positionnement 5'00

Module 1 : Stress et travail font-ils bon ménage ?

- Le stress fait partie intégrante du travail - Partie 1 6'02
- Le stress fait partie intégrante du travail - Partie 2 5'42
- Le stress fait partie intégrante du travail - Partie 3 4'25
- Pourquoi la sophrologie ? - Partie 1 6'38
- Pourquoi la sophrologie ? - Partie 2 – Les techniques 8'18

Total : 31'05

Module 2 : Le travail c'est la santé ?

- Les souffrances du travail - Partie 1 6'56
- Les souffrances du travail - Partie 2 5'20
- Les souffrances du travail - Partie 3 8'07
- Quelques clés pour alléger ses besoins 6'19

Total : 26'42

Module 3 : Face au stress, adoptez la double approche

- Lutter contre le stress : une stratégie en 2 temps 5'12
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs - Partie 1 6'28
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs - Partie 2 6'56
- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress 5'26

Total : 24'02

Module 4 : Affronter sereinement une surcharge de travail

- Faire un audit selon la double approche 3'03
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs - Partie 1 6'34
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs - Partie 2 6'27
- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress 9'35

Total : 25'39

Module 5 : Doper son énergie

- Fatigué ? Faites votre audit selon la double approche 5'15
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs - Partie 1 9'43
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs - Partie 2 10'51
- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress - Partie 1 8'04
- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress - Partie 2 5'23

Total : 39'16

Module 6 : Se sentir à la hauteur

- Se sentir à la hauteur 10'22
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 1 6'32
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 2 8'07
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 3 9'20
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 4 9'25
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 1 9'11
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 2 10'31

Total : 1'03'28

Module 7 : Créer des relations satisfaisantes

- Créer des relations satisfaisantes 7'36
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 1 8'28
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 2 8'14
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 3 9'39
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 4 11'14
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 5 10'28
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress 10'20

Total : 1'05'59

Module 8 : Concilier vie professionnelle et vie privée

- Concilier vie professionnelle et vie privée 6'17
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs - Partie 1 7'35
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs - Partie 2 9'14
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs - Partie 3 6'21
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 1 6'53
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 2 8'19

Total : 44'39

Module 9 : Retrouver du sens et de la motivation

- Retrouver du sens et de la motivation 7'01
- Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stressseurs - Partie 1 10'41
- Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stressseurs - Partie 2 9'34
- Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stressseurs - Partie 3 9'34
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 1 10'09
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 2 5'19

Total : 52'18

Module 10 : Passer un pacte de zénitude avec soi-même

- Passer un pacte de zénitude avec soi-même 3'20
- Les 6 engagements de la zénitude 8'06
- D'autres techniques pour passer un pacte de zénitude

avec soi-même - Partie 1	7'02
o D'autres techniques pour passer un pacte de zénitude avec soi-même - Partie 2	9'15

Total : 27'43

Total de Sophrologie : 6'40'51
Total de la formation : 10'33'03