

The logo consists of a square with a vertical gradient from red at the top to orange at the bottom. The words "AIR GO" are centered in a bold, blue, sans-serif font.

**AIR GO**

**Gestion du stress**



**AIR GO**

# Gestion du stress

## OBJECTIFS

### **Comprendre et Identifier le Stress :**

- Reconnaître les causes et les symptômes du stress.
- Sensibiliser sur l'impact du stress sur la santé mentale et physique.

### **Maîtriser des Techniques de Gestion du Stress :**

- Apprendre et appliquer des techniques efficaces de réduction du stress comme la méditation, la respiration profonde, et la relaxation.
- Développer des stratégies de résilience pour mieux gérer les situations stressantes.

### **Appliquer la Gestion du Stress dans un Contexte Professionnel :**

- Intégrer les techniques de gestion du stress dans la routine quotidienne de travail.
- Créer un environnement de travail plus sain et moins stressant.

### **Élaborer des Plans d'Action Personnalisés :**

- Aider les participants à développer des plans personnalisés pour gérer le stress
- Encourager l'auto-réflexion et la prise de conscience personnelle.

### **Améliorer la Productivité et la Performance au Travail :**

- Réduire l'absentéisme et améliorer la concentration et l'efficacité au travail.
- Augmenter la satisfaction et la motivation au travail.

### **Favoriser le Bien-être Global des Employés :**

- Encourager un équilibre vie professionnelle/vie personnelle.
- Promouvoir la santé et le bien-être général des employés.



# Gestion du stress

## Public visé et pré-requis

### Public visé :

1. Managers et Leaders d'Équipe
2. Employés de Tous Niveaux
3. Nouveaux Recrutés
4. Entrepreneurs et propriétaires de petites entreprises
5. Équipes Interfonctionnelles
6. Équipes en Situation de Changement
7. Professionnels du Secteur de la Santé et de l'Assistance
8. Équipes de Projet
9. Personnel en Contact avec la Clientèle
10. Personnel des Ressources Humaines
11. Travailleurs à Distance ou Hybrides

### Pré-requis :

1. Ouverture d'Esprit et Volonté d'Apprendre
2. Disponibilité et Engagement
3. Volonté de Partager et de Réfléchir
4. Aptitude Physique de Base (pour les composantes d'activité physique)
5. Connaissance des Objectifs Personnels et Professionnels

The logo for AIR GO is a square with a blue-to-teal gradient background. The words "AIR GO" are written in a bold, red, sans-serif font in the center of the square.

# Gestion du stress

## **MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT :**

- Formation réalisée en intra-entreprise
- Intervention d'un formateur expérimenté.
- Des supports pédagogiques : supports de cours, travaux pratiques, quizz et études de cas concrets.

## **MODALITES DE SUIVI ET ÉVALUATION :**

- Le suivi de la formation est assuré par la signature d'émargement par demi-journées par chaque candidat.
- Chaque participant est évalué en continu grâce à des mises en situation et à des quizz d'évaluation. L'évaluation se fait de manière formative tout au long de la formation.
- L'acquisition des savoirs et des compétences se fera à l'aide de formulaires d'évaluation.

À l'issue de la formation, les documents suivants sont envoyés au candidat : attestation de fin de formation.

## **MODALITÉS D'ORGANISATION :**

Formation en intra entreprise. Durée : 60 h

Formateur : Loup Tixeire

E-mail : [contact@airgo-formation.com](mailto:contact@airgo-formation.com) Téléphone : 06.44.13.34.64

## **Module 1: Introduction et Fondamentaux (10 heures)**

- Compréhension du Stress : Définition, causes, symptômes.
- Bases de la gestion du stress : Importance, avantages, défis.
- Objectifs du Programme : Attentes, objectifs individuels et d'équipe.

## **Module 2: Techniques de Gestion du Stress (20 heures)**

- Relaxation et Mindfulness : Méditation, respiration profonde, yoga.
- Gestion du Temps et Organisation : Priorisation, élimination des perturbateurs.
- Résilience et Adaptabilité : Développement de la résilience, techniques d'adaptation.

## **Module 4: Ateliers Pratiques et Études de Cas (15 heures)**

- Mise en Situation : Scénarios réalistes, gestion du stress en temps réel.
- Analyse de Cas : Études de cas sur la gestion du stress, discussions de groupe.

## **Module 5: Application dans le Contexte Professionnel (10 heures)**

- Stratégies sur le Lieu de Travail : Intégration des techniques apprises, création d'un environnement propice à la gestion du stress.
- Plans Personnalisés : Développement de plans d'action individuels et d'équipe.

## **Module 6: Évaluation et Feedback (5 heures)**

- Évaluation des Progrès : Auto-évaluations, feedback des pairs et des formateurs.
- Planification Continue : Stratégies pour maintenir la cohésion et gérer le stress à long terme.

# AIR GO

## GESTION DU STRESS



### DURÉE DE LA FORMATION

60 Heures

### SUIVI ET ÉVALUATION



Notification d'entrée en formation  
Suivi de l'apprenant  
Quizz d'évaluation de fin de module  
Mises en situation  
Attestation de fin de formation