



*Formation et Conseil*

**COMMENT GERER SON STRESS EFFICACEMENT?**



# Sommaire



Le contexte de la formation	p 3
Les objectifs, public et durée de la formation	p 4
La pédagogie proposée	p 5
Contenu de la formation	p 6
Evaluation de l'action	p 8
Consultant de notre action	p 9
Votre contact	p 10
Présentation de PIC formation et conseil	p 11



# Contexte de la formation



*Selon une enquête réalisée par l'ANACT en avril 2009, le stress touche 41 % des Français et plus particulièrement les quadras et les femmes.*

*« Le stress est le mal français car on ne s'en occupe pas ».*

*Février 2010, l'Etat fait la chasse au stress et classe les sociétés selon leurs efforts en trois catégories (rouge, orange et vert).*

*L'origine du stress est multifactorielle.*

*Avec la mondialisation et l'arrivée des nouvelles technologies, nos habitudes de vie ont considérablement évolué tant sur le plan privé, que sur le plan professionnel.*

*Dans un monde où tout bouge à grande vitesse, il faut être adaptable et réactif, rien n'est acquis, et chacun de nous est amené à mettre en place des stratégies de « faire face ». Dans un tel contexte, il est appréciable d'appliquer ce qui convient le mieux à chacun, car nous ne sommes pas tous égaux face au changement, face au stress.*



# Public, durée et objectifs de la formation



## Pour Qui ? :

Toute personne concernée par le stress et/ou souhaitant gagner en efficacité dans la gestion des changements au quotidien, dans son travail, dans sa vie privée

## Durée :

- 2 jours
- ½ journée possible pour le retour d'expérience et l'analyse des pratiques

## Objectifs :

- Comprendre comment fonctionne le stress et quelles sont ses répercussions
- Mesurer que même s'il existe des facteurs de « stressabilité », c'est nous qui fabriquons notre stress par nos comportements
- Identifier ses propres « stressseurs »
- S'approprier des outils efficaces à court terme
- Mettre en place une approche différente des situations à moyen terme
- Repartir avec son propre plan d'action individuel



# La pédagogie proposée



Nous vous proposons une formation collective qui permette des échanges et des partages d'expériences et de solutions entre les participants et le formateur.

Un Questionnaire « Mon stress au quotidien » est remis aux participants, en début de formation.

Quelques apports théoriques sur les découvertes des neurosciences pour la compréhension du fonctionnement du stress.

Des exercices pratiques collectifs et des jeux de rôles en binômes, au cours de la formation permettront aux participants de mettre en œuvre les techniques proposées, et de choisir celles qui leur correspondent le mieux.

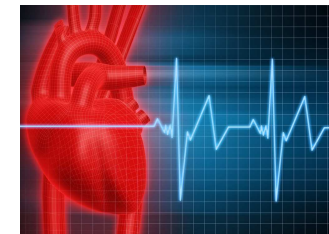
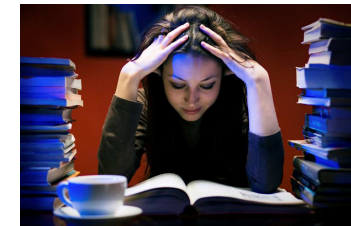
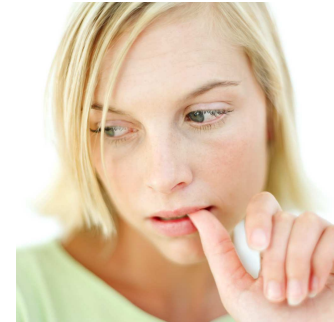
## **Retour sur expériences :**

Possibilité de faire un retour sur expérience, d'une demi-journée, par l'analyse des pratiques expérimentées par le groupe de participants, deux mois après la formation.



# Contenu de la Formation

- ❑ Comment fonctionne le stress?
  - ❑ Le stress en chiffres
  - ❑ L'origine multifactorielle du stress:
    - ❑ Stresseurs personnels
    - ❑ Stresseurs professionnels
    - ❑ Stresseurs physiques
  
- ❑ Quelles sont ses répercussions?
  - ❑ Symptômes physiques
  - ❑ Symptômes psychiques
  - ❑ À plus long terme
  
- ❑ Comment se crée le stress ?
  - ❑ Modèle d'Elis Beck
  - ❑ Le stress phénomène biochimique
  - ❑ Les 3 phases et les 3 réactions



# Contenu de la Formation

- ❑ Quelles stratégies mettre en place?
  - ❑ A court terme,
    - ❑ optimiser la pleine capacité de ses moyens par une hygiène de vie
    - ❑ Revenir au présent et vivre le présent, en utilisant ses 5 sens
  - ❑ A moyen terme, changer son approche des situations par :
    - ❑ L'analyse « méta »: élargir sa vision du monde afin de relativiser les situations
    - ❑ Devenir assertif: s'affirmer en toute circonstance
    - ❑ Accepter la nouveauté en se mettant en mode créatif
    - ❑ Choisir sa vie, vivre ses choix
    - ❑ Gérer son temps
  - ❑ Plan d'action individuel
    - ❑ Comment j'analyse mon propre stress
    - ❑ Les exercices que je vais utiliser dans ma vie privée / dans ma vie professionnelle



# Evaluation de la formation

- ❑ L'évaluation de l'efficacité de l'action de formation se déclinera en trois dimensions complémentaires et hiérarchisées, appelant chacune des méthodologies différentes, et présentant chacune des difficultés spécifiques.
- ❑ **Le premier niveau** concerne **l'évaluation des acquis**, ou encore l'efficacité pédagogique : est-ce que les objectifs ont été atteints ? En d'autres termes, " les participants ont-ils acquis à la fin de la formation, les compétences qui étaient visées par les objectifs de formation ? ".
- ❑ **Le deuxième niveau** concerne **le transfert** : est-ce que les acquis de la formation sont appliqués sur le terrain ? En d'autres termes, " les participants, une fois revenus sur leur poste de travail, pensent-ils pouvoir mettre en œuvre les compétences acquises lors de la formation ? ". Il s'agira notamment de vérifier l'appropriation du « kit outils du tuteur ».
- ❑ **Le troisième niveau** concerne **l'impact de la formation** : est-ce que les acquis de la formation permettent d'atteindre certains résultats sur le terrain ? En d'autres termes, " les nouvelles compétences des participants permettent-elles de faire évoluer l'organisation ? ".
- ❑ Nous évaluerons également **le processus de formation**, afin d'identifier les éventuelles difficultés rencontrées et apporter les améliorations nécessaires.



# Consultant-Formateur de notre action



## Catherine LUTZ

47 ans – Consultante en RH

**Mon objectif: accompagner et faciliter les parcours professionnels, par l'écoute, le partage, la gestion de ses émotions et la transmission**

### DOMAINES DE COMPETENCES

- ❑ Conseil et animation en gestion des situations délicates (stress, préparation de l'entretien d'embauche, conflit...)
- ❑ Conduite de bilans de compétences auprès de salariés cadres ou Etam
- ❑ Conseil en orientation scolaire et professionnelle, et techniques de recherche d'emploi
- ❑ Etude de poste et recrutement de profils commerciaux et administratifs
- ❑ Ingénierie de formation: conception et animation de formation en lien avec l'efficacité professionnelle
- ❑ Relation commerciale: prospection, fidélisation de clientèle
- ❑ Communication auprès d'institutionnels, pratique des réseaux sociaux
- ❑ Management d'une agence de travail temporaire

### EXPERIENCES PROFESSIONNELLES ET FORMATION

- ❑ Depuis 1 an, consultante en mobilité professionnelle et formation, en indépendante
- ❑ 22 ans de pratique en tant que Conseil et Chargée de recrutement en société de Travail Temporaire et formation , partenariats avec les secteurs de l'industrie, des PME/PMI, professions libérales
- ❑ Master « Manager des Ressources Humaines » - Université Pierre Mendès France Grenoble – 2006
- ❑ Maîtrise de marketing – CNAM Nancy 1989 / DUT GEA - IUT Nancy- 1983

### REFERENCES

Thomson - BIS travail Temporaire – IDRAC – Cime – Movadis – Jypée formation  
Formation des conseillers emploi de l'armée de terre et de l'armée de l'air



**Comment gérer son stress efficacement ?**

# Votre contact sur cette offre



## Pierre CHARON – 41 ans

Dirigeant PIC Formation  
pcharon@pic-formation.com  
06.50.20.29.56

Notre site internet

[www.pic-formation.com](http://www.pic-formation.com)

**Un de mes objectifs est d'accompagner les entreprises et les Hommes dans la mise en place de politiques RH, dont l'enjeu sociétal et économique devient considérable pour demain.**

- ❑ Un diplôme d'expertise comptable et financière a lancé ma carrière professionnelle dans l'accompagnement d'entreprises dans les domaines financier, gestion, informatique et juridique.
- ❑ Rigueur, organisation et motivation m'ont permis de réussir les diverses missions qui m'ont été confiées au sein de sociétés aux tailles et secteurs d'activités variés.
- ❑ Polyvalence et curiosité m'ont amené à changer de direction professionnelle en 2004, par l'ouverture d'un centre de profits sur Lyon afin d'accompagner la création et le développement sud-est de la France d'un centre de formation-conseil RH et d'une plateforme de télémarketing basé à Bron sous **statut coopératif**.
- ❑ Les actions mises en œuvre sur la région Rhône Alpes sont plurielles : **création et management d'un centre d'appels** de 30 positions ; partenariats avec l'ensemble des acteurs du handicap ; **recrutement, constitution et professionnalisation d'un vivier de personnes en situation de handicap sur le métier du téléconseil** ; participation à des actions de sensibilisation sur le thème du handicap : forum, réunions, conseil individualisé d'entreprises de toutes tailles sur l'intégration du 6% handicap du point de vue financier mais aussi social .
- ❑ 15 ans d'expériences dans le domaine de la formation, du conseil RH et de la mobilité professionnelle m'ont donné l'occasion d'accompagner , en étroite collaboration avec les OPCA (Opcalia, Agefos-Pme...), de nombreuses structures les thématiques du stress, des seniors et du handicap.



Comment gérer son stress efficacement ?

## PIC FORMATION en trois points



- ❑ PIC formation est un cabinet spécialisé dans l'accompagnement des entreprises et des « Hommes ».

Nous accompagnons dans les domaines de la formation et du conseil RH (politique globale du Handicap, les seniors, GPEC, CE, CHSCT...), la gestion du stress par le bien être au travail et la relation client. Nous sommes présent sur la région Rhône-Alpes et réalisons des missions de formation et de conseil sur toute la France.

- ❑ PIC formation a été fondé sur les principes suivants :

- ❖ Respect des individus
- ❖ Proximité des « Hommes » et des entreprises
- ❖ Capacité à relever les défis
- ❖ Reconnaissance de la valeur humaine comme principale ressource de l'entreprise
- ❖ Efficacité de nos prestations
- ❖ Simplicité, honnêteté, intégrité et sincérité dans nos relations professionnelles

- ❑ Parce que nous sommes aujourd'hui conscients que « *pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir mais de le rendre possible* » (Saint-Exupéry), faites-nous confiance : nous accompagnerons vos compétences de demain.



## Notre proposition financière

---

Nous restons à votre disposition pour vous faire une offre sur mesure. Nous intervenons sur toute la France.

Nos frais de déplacement sont limités par une bonne gestion de nos moyens de transports. Au départ de Lyon par Easyjet moins de 100 euros AR (Nantes, Bordeaux, Toulouse, Bastia, Biarritz) ou par train SNCF billet prems. Les frais de déplacement et de restauration sont à votre charge sur présentation des justificatifs.

Bon pour accord, le

Nom, prénom et fonction du signataire :

Signature et cachet :

*Organisme de formation « enregistré sous le numéro 82 74 02419 74 auprès du préfet de région Rhône-Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat » - Siren : 521 624 643 RCS ANNECY - CODE NAF 8559A FORMATION CONTINUE D'ADULTES*

