

# Formation

## Gestion du stress

**Durée : 10'43'03**



- Test de positionnement 5'00

### Module 1 : Généralités sur le stress

- Introduction 1'35
- Qu'est-ce que le stress 2'03
- Définition psychologique 3'08
- Les agents stressseurs 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 25'00

**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 conflits interpersonnels - Partie 1 14'30
- Résoudre les situations difficiles et 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 rdv 3'57
- Quiz 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 MINDFULLNESS, 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

• <b>Améliorer son état d'esprit</b>	
○ Comment être positif - Partie 1	11'02
○ Comment être positif - Partie 2	9'40
○ Transformer son stress en énergie positive	5'08
• <b>Améliorer son environnement</b>	
○ 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
• <b>Apprendre à s'affirmer</b>	
○ L'importance de savoir dire non au travail	7'01
○ Comment dire non sans culpabiliser	10'47
○ Quiz	6'00
<b>Total :</b>	<b>1'19'56</b>

## 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 de temps - Partie 1	6'18
○ Lois et principes de la gestion de temps - Partie 2	10'23
○ Lois et principes de la gestion de 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	8'00
<b>Total :</b>	<b>1'22'57</b>

## Module 6 : Gestion du conflit au sein de l'entreprise

• <b>Sous-Module 1 : Comment appréhender le conflit ?</b>	
○ Quelles sont les principales sources de conflit au travail	2'08
○ Du désaccord au conflit	2'57
○ Quels sont les coûts et les risques de conflits	1'34
○ Le conflit peut-il être une opportunité ?	1'45
○ La mécanique interne du conflit	1'50
○ Les 5 étapes du conflits	2'56
○ Les facteurs d'inflation du conflit	1'46
○ Les 3 cerveaux, le stress et le conflit	3'57
<b>TOTAL :</b>	<b>18'53</b>
• <b>Sous-Module 2 : Développer une intelligence relationnelle</b>	
○ 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
<b>TOTAL :</b>	<b>27'57</b>

• **Sous-Module 3 : Résoudre un conflit ouvert**

○ Intro	5'18
○ Anticiper et désamorcer les conflits latents	3'51
○ Les préalables avant de gérer le 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**

○ Intro	1'00
○ Les attitudes face aux conflits 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 au 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**

○ Intro	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**

• <b>Sous-Module 8 : La gestion des conflits au sein d'une entreprise</b>	
○ 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	29'00
○	
<b>TOTAL :</b>	<b>2'27'13</b>

**Total : 10'43'03**

## Module 7 : Sophrologie au travail – Partie 1

• <b>Sous-module 1 : Stress et Travail font-ils bon ménage ?</b>	
○ 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
<b>Total :</b>	<b>31'05</b>
• <b>Sous-module 2 : Le travail c'est la sante ?</b>	
○ 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 s'alléger de ses besoins	6'19
<b>Total :</b>	<b>26'42</b>
• <b>Sous-module 3 : Face au stress, adoptez la double approche</b>	
○ Lutter contre le stress : une stratégie en 2 temps	5'12
○ Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 1	6'28
○ Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 2	6'56
○ Étape 2 : Agissez sur les effets du stress	5'26
<b>Total :</b>	<b>24'02</b>
• <b>Sous-module 4 : Affronter sereinement une surcharge de travail</b>	
○ Faire un audit selon la double approche	3'03
○ Étape 1 : Faites évoluer vos stresseur - Partie 1	6'34
○ Étape 1 : Faites évoluer vos stresseur - Partie 2	6'27
○ Étape 2 : Agissez sur les effets du stress	9'35
<b>Total :</b>	<b>25'39</b>
• <b>Sous-module 5 : Doper son énergie</b>	
○ Fatigué ? Faites votre audit selon la double approche	5'15
○ Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 1	9'43
○ Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - 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
<b>Total :</b>		<b>39'16</b>

## Module 8 : Sophrologie au travail – Partie 2

### • Sous-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**

### • Sous-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**

### • Sous-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**

### • Sous-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**

### • Sous-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
○	D'autres techniques pour passer un pacte de zénitude avec soi-même - Partie 2	9'15

**Total : 27'43**

- Test de positionnement

5'00

**Total de Sophrologie : 6'40451**  
**Total Gestion du stress : 10'43'03**