

Cahier des charges de la formation « D-Stress Pro : gérer son stress et optimiser ses performances professionnelles »

REF DE LA FORMATION	DEV001
Mise à jour	Le 18/02/2022
NOM DE LA FORMATION	D-Stress Pro
DESCRIPTION DE LA FORMATION	Cette formation est parfaitement adaptée aux managers, indépendants, freelances avec un emploi du temps chargé et variable. La moitié de la formation est dite en classe inversée pendant 3 semaines où vous pourrez appliquer régulièrement et assimiler vos cours selon vos disponibilités. La dernière partie se déroule en présentiel en salle de formation, ou dans votre entreprise ou en visioconférence à votre convenance. La pédagogie inversée permet une parfaite disponibilité pour l'expérimentation en groupe. Déclinable en format intra-entreprise et sur-mesure
DURÉE	12H – (6H en classe inversée et 6H en présentiel) ou à distance, en visioconférence
LES + DE CETTE FORMATION	Cette formation s'appuie sur des techniques éprouvées et créatives, génératrices de confiance et d'estime de soi. Elle permet une parfaite assimilation de la gestion du stress avec la classe inversée puis la formation en présentiel. La réalisation d'outils antistress personnalisés et ciblés ainsi qu'un plan d'action antistress sont produits en formation 1 heure de coaching post-formation est comprise pour chaque stagiaire.



NOM DU FORMATEUR	Fabienne SICARD
COURTE PRÉSENTATION DU FORMATEUR	Fabienne SICARD est consultante formatrice en mobilité professionnelle depuis 15 ans. Elle utilise des outils pragmatiques et interactifs permettant une intégration progressive des connaissances. En outre, elle est également art-thérapeute et relaxologue en parallèle.
PUBLIC VISÉ	Freelance, cadres, managers, collaborateurs ayant des responsabilités et souhaitant mettre ses émotions et son stress au service de sa réussite
PRÉREQUIS	<ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise du français Niveau C1 du CECRL - Un ordinateur ou tablette avec une connexion à internet. Avoir des bases informatiques : navigation internet et savoir remplir des documents sur traitement de texte (Word, Wordpad, OpenOffice)
MODALITÉS ET DELAI D'ACCES	<p>Processus d'inscription :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Un premier entretien téléphonique, gratuit permet l'analyse des besoins et des objectifs en matière de formation 2. Pour valider les besoins, un test de positionnement permet d'aider le bénéficiaire à prendre le recul nécessaire sur la pertinence de cette prestation ou d'une autre. 3. Retour sur le test de positionnement et évaluation des besoins complémentaires. 4. Envoie d'une proposition détaillée contenant le contrat ou la convention, le devis ainsi que le programme. 5. Délai d'accès à la formation après accord de l'admission : 14 jours
PARTICULIER/ ENTREPRISE	Ouvert aux indépendants, salariés, ou par le biais de leur entreprise.

<p>TARIFS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tarif particulier : 990€ net de taxe - Tarif entreprise, financement individuel : - Inter Entreprise : 1200€ net de taxe - Intra entreprise : 3600€ net de taxe
<p>OBJECTIFS DU BILAN DE COMPÉTENCES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - - Déterminer ses symptômes et ses facteurs de stress - - Comprendre les mécanismes de son stress - - Appliquer les différentes ressources et techniques de relaxation - - Être capable de repérer ses besoins, ses émotions, ses compétences et valeurs, - - Structurer son environnement, son organisation de travail et sa gestion du temps - - Mettre en place ses stratégies personnelles et professionnelles.
<p>METHODES MOBILISÉES (Modalités pédagogiques, ressources)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices pratiques de cohérence cardiaque, de respiration alternée, visualisation créative de méditation ou de gestion optimale du temps et de l'organisation de travail - - Méthodologie basée sur l'Active Learning : 75% de pratique minimum : Jeux pédagogiques et mises en situations, jeux de rôle, regards croisés, questions/réponses entre les stagiaires et le formateur. - Support de cours complétés de plusieurs diagnostics de votre stress, vidéos, applications, exercices pratiques d'utilisation. - Plan d'action antistress permettant l'analyse et la synthèse des éléments vus en cours ainsi que l'application dans le cadre d'une stratégie personnelle de changement.
<p>MOYENS TECHNIQUES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En classe inversée asynchrone puis présentiel ou en visioconférence

MODALITES D'ÉVALUATION	<ul style="list-style-type: none"> - Diagnostic de son stress grâce à 3 questionnaires complémentaires, autoévaluation, en amont de la formation puis, en aval afin de permettre aux stagiaires de voir l'évolution de leurs acquis. - - Retours en séance par mail de la formatrice du plan antistress rédigé par chaque stagiaire
ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES	<p>La prestation est ouverte à tout public. Pour les personnes à mobilité réduite, les locaux situés à In'ess Narbonne y sont accessibles ou ceux directement de l'entreprise en cas d'intervention dans une même société. Quand l'accès aux locaux n'est pas possible, une solution est systématiquement recherchée. En dernier recours et avec l'acceptation du (de la) bénéficiaire, la formation pourra être réalisée entièrement à distance (en distanciel synchrone).</p> <p>Les échanges avec la consultante peuvent être réalisés uniquement l'écrit ou à l'oral suivant le handicap de l'apprenant.</p> <p>Prise en compte des besoins spécifiques par la consultante.</p>
INDICATEURS DE RESULTATS	<ul style="list-style-type: none"> - Inapplicable
CONTACT	<p>Fabienne SICARD EDGE CONSEIL edgeconseil@gmail.com Tel : 07.49.63.62.49</p>
LIEU DE LA FORMATION	<ul style="list-style-type: none"> - Selon la convenance des participant : sur le lieu d'entreprise en Intra entreprise ou à In'ess Narbonne.
CONDITIONS GENERALES DE VENTES	<ul style="list-style-type: none"> - https://www.edgeconseil.com/cgv
NOMBRE DE STAGIAIRES	<ul style="list-style-type: none"> - 4 stagiaires minimum et 8 stagiaires maximum
DATES	<ul style="list-style-type: none"> - Sur demande.