



## Anticiper une reprise d'activité efficace

Cette formation a pour objectif de permettre de **s'adapter au changement** par une **gestion maîtrisée de ses émotions et de son organisation** pour se réadapter à un rythme de travail et préparer efficacement la sortie du confinement.

### Objectifs pédagogiques

- Connaître les différents profils émotionnels
- Comprendre les sources de stress et les points de forces et faiblesses associés à chaque profil
- Différencier les mécanismes de résistance ou d'adaptation pour reconnaître les points blocages
- Reconnaître son propre profil à partir de « signaux d'alerte »
- Construire un plan d'actions adapté à son profil

### MODALITES D'ACCES FORMATION OUVERTE A DISTANCE

Format classe virtuelle via l'outil ZOOM avec accès audio et vidéo

*Nous consulter pour adapter les conditions d'accueil et les modalités pédagogiques au public en situation de handicap.*

### DUREE

7.00 heures réparties en 4 séquences pédagogiques

### DATE

**Session à planifier selon vos besoins**

### PROFILS DES STAGIAIRES

- Tous collaborateurs qui ont besoin de (re)gagner en efficacité dans les situations de tension.
- Tous collaborateurs qui ont besoin de rebondir après la période de confinement

### PREREQUIS

- Aucun

### Contenu de la formation

#### Séquence 1 : 9<sup>00</sup> - 10<sup>30</sup>

Accueil, questionnaire de positionnement

Présentation des participants avec question sur leur problématique individuelle

Présentation des types de profils émotionnels (peur, angoisse, sensibilité, hyperactivité, colère)

#### Séquence 2 : 10<sup>45</sup> - 12<sup>30</sup>

Approfondissement des types de profils émotionnels et focus sur leurs caractéristiques

La notion de résistance versus le rebond positif et comment basculer de l'un à l'autre

#### Séquence 3 : 13<sup>30</sup> - 15<sup>30</sup>

Auto -Evaluation de ses modes de fonctionnement face au stress

Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte.

Diagnostiquer ses niveaux de stress.

Répondre à ses besoins pour diminuer le stress.

#### Séquence 4 : 15<sup>45</sup> - 17<sup>30</sup>

Les outils au service de l'ancrage des émotions positives pour être détendu durablement

Définition de son plan d'actions individuel et mise au point de sa méthode personnelle "antistress".

## Organisation de la formation

### MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Quiz, auto-évaluation
- Documents supports de formation projetés et partagés, boîte à outils
- Exposés théoriques
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXECUTION DE L'EVALUATION DES RESULTATS DE LA FORMATION

- Preuve de connexion des stagiaires
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation et de la satisfaction

### TARIFS (exonération de TVA, art.261-4-4°a du CGI)

Forfait de 1300 € TTC / groupe

(session ouverte à partir d'une personnes)

### FORMATRICE



#### Céline Hadjadj,

Formatrice – Conseil

Gérante et fondatrice de NATUREL CONSEIL depuis 5 ans.

**15 années** en responsabilité du **développement commercial** du groupe Pronutri-Activa, laboratoires spécialisés en formulation, fabrication, conditionnement et distribution de produits naturels de type oligo-éléments et phytothérapie pour l'équilibre du corps et du mental.

Céline, riche de son expertise de plus de 20 ans, œuvre désormais pour faire progresser les **compétences communicationnelles** des individus. Elle accompagne ainsi l'amélioration de la **qualité relationnelle et l'efficacité opérationnelle des individus** tant dans leur sphère privée que professionnelle.