



## Gestion du stress en temps de crise (Classe virtuelle)

### Contexte :

- ✓ Ce dispositif est destiné à répondre à la situation d'urgence sanitaire que nous traversons et qui affecte toutes les entreprises et leurs collaborateurs confinés à leur domicile. Il s'inspire des fondamentaux de la psychologie positive et est animée par une consultante sophrologue.

### L'objectif :

- ✓ Mettre des mots sur le stress que chaque collaborateur perçoit et vit.
- ✓ Repérer la zone d'influence et mobiliser son énergie efficacement.
- ✓ Mettre les ressources en place :
  - ✓ Organisation du temps et rappel sur la nécessité de la déconnexion.
  - ✓ Gestion du stress avec des techniques de sophro-relaxation.
- ✓ Limiter l'impact négatif du stress sur sa vie personnelle et sur son équilibre mental.

### Modalités pédagogiques

- Formation à distance (Zoom)
- Animation participative
- Support PPT

### Modalité d'évaluation des acquis

- Questionnaires ou Quizz
- Exercices techniques

Durée	Nombre de participants	Prérequis	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation	Prix
45 min	12 maximum	Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation	Tous les collaborateurs	Coach professionnel Sophrologue	Classe virtuelle (ZOOM)	390€ HT/session (tarif dégressif possible)

### DISPOSITIF COVID19

#### Nous proposons également

##### • Flash Coaching Individuel

RDV téléphonique 1heure par Zoom avec un coach/psy en fonction de la demande

Ecoute et aide à la prise de distance par échange réflexif – entretien confidentiel

Coût unitaire : 280 euros HT/rdv

Coût forfaitaire par salarié par carnet de 10 tickets-coach : 2 520 euros HT

Prise de rdv par société avec Preventech Consulting et la direction des ressources humaines du client.

##### • Soutien au manager : « management et confinement »

Le manager, chef d'orchestre de son équipe distante : techniques d'écoute et communication positive

Comprendre et prendre en compte les RPS des salariés et notamment stress, anxiété

Enrichir les outils de collaboration

Echanges de bonnes pratiques

Module 2h00 en salle virtuelle Zoom (12 stagiaires maximum)

**Voir fiche programme**