



FORMATION PERSONNALISÉE

Gestion du Stress et des Emotions au Travail

SOMMAIRE

A PROPOS DE L'ATELIER R&D

- Présentation de l'entreprise
- Profils des expert(e)s
- Les certifications

PROGRAMME DE FORMATION

- Public et Pré-requis
- Objectifs pédagogiques
- Modalités d'intervention
- Répartition des séquences par journée
- Moyens et outils pédagogiques
- Méthode de validation

PIÈCES ANNEXES

- Accessibilité
- Les entreprises qui nous ont fait confiance
- Contacts





À PROPOS DE



CRÉATEUR DE SOLUTIONS RH

L'histoire de L'Atelier Ressources & Développement a débuté en 2006 , et a atteint un tournant décisif en 2019 , lorsque les fondatrices se sont unies pour créer une entreprise qui offre une gamme complète de services RH personnalisés pour aider les individus et les entreprises à réaliser leur plein potentiel.

L'Atelier R&D a pour mission d'épauler les dirigeants dans la mise œuvre des projets RH avec leurs salariés et selon les besoins de l'entreprise.

Fortement engagés dans les enjeux RH des TPE- PME, les experts à profils variés de L'Atelier R&D offre une large palette de compétences au service de votre performance !

PROFILS DES EXPERT(E)S



Virginie ROUSSEAU

CO-FONDATRICE DE L'ATELIER R&D

 (+33) 06 27 22 96 29

 v.rousseau@latelier-rd.fr

Son parcours professionnel

Virginie comptabilise à elle seule plus de 18 ans d'expérience dans le domaine des ressources humaines !

Diplômée d'un double **Master 2 en Droit social et en Management des Ressources Humaines**, elle a travaillé dans le secteur industriel chez Vallourec, supervisant jusqu'à trois sites industriels, ainsi que dans le secteur de l'immobilier et de l'urbanisme.


En outre, elle est une **coach professionnelle certifiée de niveau 7**, spécialisée dans les bilans de compétences.

Son expertise et son expérience sont des atouts majeurs pour L'Atelier R&D.



Stéphanie GALLARD

CO-FONDATRICE DE L'ATELIER R&D

 (+33) 06 22 22 27 05

 s.gallard@latelier-rd.fr

Son parcours professionnel

Sa connaissance approfondie des ressources humaines et sa passion pour aider les autres font d'elle un atout inestimable pour L'Atelier R&D !

Stéphanie possède un double diplôme de **Master 1 en Psychologie** et de **Master 2 en Management des Ressources Humaines**.

Durant ces 15 dernières années, elle a travaillé comme DRH dans le secteur industriel, agro-alimentaire et puis en tant que RH pour les TPE PME.

Elle est aussi une **coach professionnelle certifiée de niveau 7**, spécialisée dans les bilans de compétences, ce qui lui permet d'aider les personnes à découvrir et à améliorer leurs compétences professionnelles.

LES CERTIFICATIONS

- certifié Qualiopi pour les actions de formations et les bilans de compétences
- Intervenant(e)s en Prévention des Risques Professionnels habilités par la DREETS
- Coachs professionnels certifiés
- Coachs certifiés aux outils Process Communication Model & EVERYTHING DiSC
- Coachs professionnels certifiés en bilan de compétences



NOTRE SOLUTION DE FORMATIONS PERSONNALISÉES



L'Atelier Ressources & Développement propose des formations personnalisées dans différentes thématiques :

- **le management** (ex: rituels de pilotage)
- **les ressources humaines** (ex: mettre en place une GPEC)
- **l'accompagnement spécifique** (ex: gestion du stress et des émotions)

Les spécificités de votre projet de formation impliquent la création d'un contenu sur-mesure ?

Nos expert(e)s RH élaborent un parcours prenant en compte vos objectifs, vos besoins, le public et le contexte spécifique de la formation.

PROGRAMME DE FORMATION

Gestion du Stress et des Emotions au Travail



PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

Nous sommes ravis de vous présenter notre programme de formation dédié à la gestion du stress et des émotions au travail.

Ce programme a été soigneusement élaboré pour vous aider à développer les compétences essentielles nécessaires pour faire face aux défis émotionnels et au stress rencontrés dans votre environnement professionnel.

Au cours de cette formation, vous aurez l'opportunité d'explorer des stratégies pratiques et éprouvées visant à reconnaître, comprendre et gérer efficacement le stress, tout en cultivant une maîtrise accrue de vos émotions. Vous serez initié à des techniques et méthodes de gestion du temps ainsi qu'à des outils favorisant un équilibre sain entre votre vie professionnelle et personnelle.

Que vous soyez employé, gestionnaire ou dirigeant, ce programme vous fournira les ressources nécessaires pour améliorer votre bien-être et votre efficacité au travail. Préparez-vous à découvrir de nouvelles approches et à développer des compétences qui vous aideront à naviguer avec succès dans votre carrière, tout en maintenant un équilibre émotionnel optimal.

- Notre formation est ouverte à **tous les publics**, sans aucune restriction.
- **Aucun pré-requis** n'est nécessaire pour y participer.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Cette formation vise à atteindre plusieurs objectifs pédagogiques essentiels :



Comprendre les mécanismes du stress au travail pour mieux le gérer



Connaître et savoir mobiliser les ressources pour piloter ses émotions



Prendre conscience de l'impact du stress sur son travail



Être capable d'accueillir les émotions des autres



Développer ses capacités à s'exprimer et s'affirmer dans les situations stressantes

MODALITÉS D'INTERVENTION

- **Durée totale de la formation : 1,5 jours (1 jour / 1 demi-journée)**
- **Dates : xx / xx / xxxx ET xx / xx / xxxx**
- **Lieux : xxxxxxxxx**
- **Prix : 1 500 € HT pour 1,5 jours**
- **Formatrice : Virginie ROUSSEAU**

RÉPARTITION DES SÉQUENCES

Programme de formation de la 1ère journée :

- Séquence 1 : Connaître la définition du stress, des émotions et leurs fonctionnements
- Séquence 2 : Identifier les sources et le niveau de stress en entreprise
- Séquence 3 : Comprendre le fonctionnement du stress au travail
- Séquence 4 : Outils pour apaiser le stress et les émotions qui prennent le contrôle
- Séquence 5 : La gestion des émotions dans nos relations
- Séquence 6 : Mon plan d'action pour mieux gérer mon stress et mes émotions
- Séquence 7 : Synthèse et conclusion

Programme de formation de la demi-journée

- Séquence 8 : Reprise du plan d'actions défini lors de la 1ère journée
- Séquence 9 : Echanges sur les pratiques, les difficultés rencontrées
- Séquence 10 : Synthèse et conclusion

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Moyens pédagogiques et techniques mises en œuvre

- Apports théoriques. Séances de formation en salle
- Etudes de cas concrets au moyen de mises en situations pratiques
- Exposés interactifs avec démonstrations du formateur
- Exercices avec du matériel pédagogique

Outils pédagogiques :

- Paperboard
- Vidéo projecteur
- Documents remis en fin de formation

MÉTHODE DE VALIDATION



La dernière demi-heure de la formation est destinée à la réalisation d'un quizz reprenant l'ensemble des points traités lors de la formation.

Celui-ci est l'occasion d'évaluer le niveau des stagiaires et de revenir sur les points non acquis.



PIECES ANNEXES

- Accessibilité
- Les entreprises qui nous ont fait confiance
- Contacts

ACCESSIBILITÉ



L'Atelier Ressources & Développement adapte l'ensemble de ses moyens pédagogiques et techniques en fonction de la situation du handicap des stagiaires.

Le respect des règles éthiques et déontologiques liées à nos activités sont nos priorités.

LES ENTREPRISES QUI NOUS ONT FAIT CONFIANCE



CONTACTS



BORDEAUX & SES ALENTOURS



www.latelier-ressourcesdeveloppement.com



(+33) 06 22 22 27 05 / (+33) 06 27 22 96 29



s.gallard@latelier-rd.fr / v.rousseau@latelier-rd.fr



CRÉATEUR DE SOLUTIONS RH

