

Programme de la Formation

FAIRE DU STRESS UN ALLIÉ DE LA PERFORMANCE ET SE PRÉMUNIR DU BURN-OUT

1 jour soit 7 heures de formation

CONTEXTE GÉNÉRAL

INSCRIPTION / Accès à la formation :

- 1- Pour vous inscrire, il suffit de nous retourner le **bulletin de préinscription complété** par mail ou courrier (*informations en en-tête du bulletin*).
- 2- En retour, nous vous transmettons par email votre **convention de formation** qui est à nous retourner signée pour confirmer votre inscription.
- 3- Quelques jours avant la formation, vous recevrez ensuite votre **convocation** par email, confirmant les dates, les horaires et le lieu de formation, ainsi que tous les détails organisationnels.

ADHESION AUVERGNE ARCHIFORM' :

Obligation d'adhérer à l'association AUVERGNE ARCHIFORM' pour participer aux formations (adhésion valable pour l'année civile en cours).
30€ si entreprise individuelle/adhésion individuelle **OU 60€** si plus de 1 personne dans l'entreprise (*tous les collaborateurs peuvent alors venir se former durant l'année civile d'adhésion sans avoir à repayer l'adhésion*).
Adhésion individuelle offerte pour les jeunes inscrits de moins de 2 ans à l'Ordre.

CALENDRIER / Délais d'accès :

Les thématiques de formation proposées par **AUVERGNE ARCHIFORM'** sont programmées tout au long de l'année selon un calendrier défini. **Il est cependant possible d'ouvrir d'autres sessions sur demande : n'hésitez pas à nous consulter !**

FORMATION "FAIRE DU STRESS UN ALLIÉ DE LA PERFORMANCE"

Dans un quotidien sans cesse mouvant, l'architecte est au centre d'une pression d'abord stimulante qui peut devenir épuisante. Entre les appels d'offres, les plannings changeants, les interactions avec les maîtres d'ouvrage, les bureaux d'études, les entreprises ou simplement les collègues, le stress peut être contre-performant et même déborder la sphère professionnelle. Cette journée de formation se propose de vous aider à mieux comprendre la nature de ces phénomènes et à envisager des pistes de gestion interne vertueuse de cette pression.

Pour découvrir les **formations complémentaires** que nous proposons, rendez-vous en bas de ce programme.

OBJECTIF(S) - Voir les objectifs pédagogiques, développés dans chaque module

Être capable de :

- Comprendre le fonctionnement et l'impact du stress.
- Identifier les enjeux sources de pression.
- Gérer les symptômes de la pression liée aux enjeux professionnels.

PUBLIC CIBLE

Toute personne désirant avoir une meilleure gestion de son stress dans le but de devenir être plus efficace et se prémunir du burn-out.

PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite **AUCUN** pré-requis.

MODALITÉS DE SUIVI ET D'APPRÉCIATION

Formation réalisée en distanciel (visio) sur l'outil ZOOM.

En amont de la formation, les stagiaires seront invités à compléter un **questionnaire de préformation** afin de permettre au formateur d'affiner sa présentation en fonction des profils, des attentes et des besoins des participants.
Il sera complété dès l'ouverture par un **tour de table** de présentation et de recueil des besoins.

Au démarrage de la formation, les participants signeront une **feuille d'émargement**, preuve de leur présence.

Plusieurs **évaluations des acquis** ponctueront la formation, sous différents formats (quiz, tests, exercices, cas pratiques et/ou échanges oraux).
Le dernier jour, un bilan oral permettra de revoir ensemble les points d'acquisition de cette journée.

Un questionnaire d'évaluation à chaud - transmis par mail 24 heures après la formation - sera rempli par les stagiaires afin d'évaluer si la formation a répondu à leurs besoins. La réponse à ce questionnaire conditionne l'envoi des attestations de formation, mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action (*envoyées automatiquement par mail le lendemain matin suivant la réponse au questionnaire - entre 10h et 11h*).

Une attestation de formation avec **autoévaluation** sera également transmise sur l'adresse individuelle du participant.

MODALITÉS DE SANCTION

Établissement d'une attestation de stage

Module

Faire du stress un allié de la performance et se prémunir du Burn-Out

1 jour soit 7 heures de formation

Modalité d'apprentissages : Distanciel synchrone

OBJECTIF(S) PÉDAGOGIQUE(S)

Être capable de :

- Comprendre le fonctionnement et l'impact du stress.
- Identifier les enjeux sources de pression.
- Gérer les symptômes de la pression liée aux enjeux professionnels.

FORMATEUR(S)

GARRIC Philippe - Consultant, coach, formateur en Relations Humaines

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Méthode pédagogique :

Cette formation donne priorité à une pédagogie active, principalement centrée sur l'apprentissage par l'expérience. Ainsi, 50% du temps est consacré à des exercices pratiques, des jeux de rôle, des mises en situation et des partages collectifs. Le reste s'articule autour d'apports théoriques (30%) et du débriefing des exercices (20%).

Documents fournis :

A l'issue de la formation, chaque stagiaire recevra les différents supports de la formation (présentation, documentations complémentaires, ...) par voie électronique.

Matériel requis :

Pour les formations animées à distance, nous vous conseillons de bénéficier d'une **connexion filaire** (ou d'un débit suffisant pour de la visio) et d'être équipé d'un **micro-casque** et d'une **caméra**. Cette dernière peut être déjà intégrée à l'ordinateur ou il peut s'agir d'une webcam ou de votre téléphone portable. Cela facilite les échanges mais assure aussi la traçabilité nécessaire pour les prises en charge.

Merci de prévoir **UN ORDINATEUR PAR PARTICIPANT**.

Vous recevrez un lien avant la formation (dans votre convocation) pour vous connecter.

Les salles virtuelles seront utilisées pour permettre le travail par sous-groupe.

Principes de participation :

Afin de prendre en compte les limites de chacun, chaque participant a la responsabilité et l'entière liberté :

- des thèmes qu'il souhaite traiter au cours de cette formation dans la mesure où ils sont principalement liés à son univers professionnel
- de participer aux exercices et aux espaces d'expérimentation proposés (physique, émotionnel, mental) par l'intervenant dans le respect de soi-même
- d'exprimer son vécu en sous-groupe ou en grand groupe

Par ailleurs le contenu peut être ajusté en fonction des attentes exprimées par le groupe en début ou en cours de cette formation, afin de mieux y répondre.

Le programme ci-dessous est fourni à titre indicatif. Dans une optique d'adaptation au public, il pourra être plus ou moins largement modifié selon les attentes.

PROGRAMME

Présentation des objectifs et des participants :

- Présentations réciproques des participants et du formateur ; et recueil des attentes et besoins.
- Présentation des objectifs, du contenu et de la méthodologie de la formation.

1. Clarifier la notion de stress:

- Comprendre la raison d'être du stress
- Distinguer les notions de bon et de mauvais stress

2. Faire du stress un allié:

- Comprendre le fonctionnement du cerveau
- Connaître les rôles des émotions

3. Générer des émotions "performantes":

- Découvrir le cercle de performance
- Gérer ses émotions mobilisantes

Bilan et évaluation des acquis

TAUX DE SATISFACTION :

- En 2019, nos stagiaires ont attribué une note moyenne de **satisfaction** de la formation "*Faire du stress un allié de la performance et se prémunir du Burn-Out*" de **8/10**
- En 2019, nos stagiaires ont attribué une note moyenne de **8.7/10** à la question "*Le contenu de la formation correspondait il aux objectifs du programme ?*" pour la formation "*Faire du stress un allié de la performance ...*"

- En 2020, nos stagiaires ont attribué une note moyenne de **satisfaction** de la formation "*Faire du stress un allié de la performance et se prémunir du Burn-Out*" de **8.8/10**
- En 2020, nos stagiaires ont attribué une note moyenne de **9.3/10** à la question "*Le contenu de la formation correspondait il aux objectifs du programme ?*" pour la formation "*Faire du stress un allié de la performance ...*"

FORMATIONS COMPLEMENTAIRES :

Retrouvez [ICI le tableau récapitulatif SYNERGIE DES FORMATIONS](#) et découvrez ci-dessous les différentes formations de Développement Personnel - également animées par Philippe GARRIC :

- Faire un meilleur usage de son **temps** (*Prendre conscience de nos attitudes chronophages pour devenir plus efficient*) : [PROGRAMME](#)
- Faire du **stress** un allié de la performance et se prémunir du burn-out : [PROGRAMME](#)
- Mieux gérer les **relations conflictuelles** (*avec les maîtres d'ouvrage, les partenaires, les collaborateurs de l'architecte*) : [PROGRAMME](#)
- Rester **maître de soi** dans un conflit (*avec les maîtres d'ouvrage, les partenaires, les collaborateurs de l'architecte*) : [PROGRAMME](#)
- Animer des **réunions efficaces** : [PROGRAMME](#)
- Prendre la **parole en public** avec aisance : [PROGRAMME](#)
- S'affranchir des pièges de la **communication** pour des **relations** plus productives : [PROGRAMME](#)
- Mieux **se connaître** (soi & l'autre) pour mieux se comprendre et travailler ensemble : [PROGRAMME](#)