

*La gestion  
du stress*

# Développement des compétences managériales

DISTENTIEL  
- 15 heures -  
10 séances de 1H30

---

LAURENT VIALE



## Les plus

Cette formation est un **accompagnement individuel** dans le développement de vos compétences. Je serai **votre seul et unique interlocuteur**

avec une approche personnalisée **en fonction de votre situation** professionnelle, de vos connaissances et de vos ressources.

L'organisation est très **souple (rythme et horaires)**.

Les séances se déroulent via **Zoom ou Teams**.

### 15 heures

La formation est organisée **en individuel et en distentiel**.

Le rythme est décidé en début d'accompagnement sur une durée de **4 mois maximum**.

**Le rythme préconisé : une séance par quinzaine**

Chaque séance est fixée avec vous, à chaque fin de séance pour la séance suivante.

Je suis **coach professionnel certifié (RNCP)**

## Durée de la formation

## Modalités d'inscription et délais

Ce programme est une proposition qui sera ajustée en fonction de **vos besoins et de vos attentes**.

Pour obtenir votre offre personnalisée contactez-moi.

Par téléphone : 06 29 83 89 43

Par mail [laurent@laurentviale.com](mailto:laurent@laurentviale.com)

Le délai minimum pour mettre en place ce programme de formation est 1 mois.

Coach professionnel certifié (RNCP), consultant et formateur en management expert en conduite du changement, développement personnel, développement des compétences et management **depuis 2007**.

## Le formateur

## Personnes en situation de handicap

Pour les personnes en situation de handicap ou avec besoins spécifiques je mets tout en œuvre pour vous proposer une solution.

Afin de déterminer les aménagements, merci de me contacter.

Laurent Viale, je suis référent handicap : 06 29 83 89 43

Formation de développement des compétences managériales  
"La gestion du stress" 15 heures à partir de 1800 euros

## Tarif



# Le public et les objectifs

Toute personne qui souhaite développer ses compétences managériales

- **Comprendre les mécanismes du stress**
- **Développer une connaissance de vos ressources dans la gestion du stress**
- **Faire face aux situations stressantes du quotidien et savoir se ressourcer**

Maîtrise de la langue française orale et écrite.

Les prérequis seront vérifiés avec vous. Vous attesterez sur l'honneur au moment de votre inscription.

La formation utilise différentes modalités pédagogiques en fonction des

sujets et des objectifs : **méthode démonstrative, interrogative, méthode active et expérientielle**

L'organisation de la formation en individuel est séquencée en **10 séances de 1H30** et s'appuie sur vos situations professionnelles réelles comme études de cas et terrain d'expérimentation.

**15 heures** au total.

Supports remis : Support pédagogique adressé en version électronique

## Les prérequis et modalités pédagogiques

### Comprendre le stress ?

- Le stress : Sa définition et son rôle
- Les symptômes et les conséquences du stress

### Comprendre votre stress

- Quels sont vos "stresseurs"
- Identifier votre position de vie
- Quel est votre driver ?

## Le programme

### Les outils pour construire votre méthode de gestion du stress

- Savoir repérer vos signaux de stress
- Reprendre le contrôle de votre vie
- Savoir vous protéger
- Développer vos ressources de soutien
- Lâcher prise
- Gérer vos relations

Auto-évaluation de votre progression dans la maîtrise des compétences managériales.

Rédaction de votre plan d'action personnalisé.

## L'évaluation