

# TURNEYSKILLFORMATION

Formation en Présentiel ou Distanciel



La certification Qualité a été délivrée au titre de la catégorie : **Actions de Formation**

## PEDAGOGIE

### Objectifs pédagogiques Formation Gestion du Stress

- Connaître les différents signes physiques du stress
- Poser les mots justes sur des ressentis
- Discerner les signes physiques et psychologiques afin de mieux gérer son stress
- Connaître les méthodes de gestion du stress
- Saisir les bases de l'équilibre émotionnel pour le mettre en place

### A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier et comprendre une situation de stress
- Evacuer des tensions physiques et mentales
- Maîtriser des outils pour augmenter la confiance et l'estime de soi
- Réagir et gérer des situations difficiles
- Mieux organiser et répartir son temps efficacement

### Méthodes pédagogiques

- Participative/active
- Exercices pratiques
- Mises en situations professionnelles

### Moyens pédagogiques et techniques

- Salle de formation
- Paperboard
- Vidéo projecteur
- Les participants sont invités à venir avec leur matériel (bloc papier, ordinateur portable et/ou tablette ...).
- Supports pédagogiques fournis

Certificat n°fm22171477 v1 attribué à :

**TURNEYSKILLFORMATION**

5 rue des pruniers 49000 ANGERS

N° de déclaration d'activité 52490404049

Certification QUALIOPi Pour actions de formations I. 6313-1-1°

Certificat valable jusqu'au : **29/ 11 / 2025** Date certification initiale : 30/ 11 / 2022

SIEGE SOCIAL 5 rue de Pruniers 49000 ANGERS  
Tél. : 06 83 23 55 83 [contact@turneyskillformation.fr](mailto:contact@turneyskillformation.fr)

Site Web : [Accueil - TurneySkillFormation](http://Accueil - TurneySkillFormation)

Statut / SASUFORMATION IDCC 1516

RCS 905 312 807 00019APE 8559 A – V1 du 23/09/2022



# TURNEYSKILLFORMATION

## Formation en Présentiel ou Distanciel



La certification Qualité a été délivrée au titre de la catégorie : **Actions de Formation**

### Pédagogie

Apports théoriques et travaux pratiques,  
Échanges entre les participants,  
Séquences de progression basées sous forme de mise en situation.  
Évaluation progressive des acquis "étape par étape" et validation avec et par le formateur

## DUREE/PUBLIC/TARIFS

### Formation sur mesure

2 Jours (14 h) : Une solution adaptée à votre profil vous sera proposée par un de nos conseillers en formation.

### Public concerné

Tout public

### Prérequis

Aucun

### Délais d'accès

Pour tout contrat conclu à distance ou hors établissement, l'inscription s'effectue au minimum 14 jours ouvrés (à partir de la date de signature du contrat) avant la formation, tout d'abord par une prise de contact (afin d'évaluer vos attentes) par mail :

[dattolo.muriel@orange.fr](mailto:dattolo.muriel@orange.fr) ou par téléphone au 06 83 23 55 83

Certificat n°fm22171477 v1 attribué à :

**TURNEYSKILLFORMATION**

5 rue des pruniers 49000 ANGERS

N° de déclaration d'activité 52490404049

Certification QUALIOPi Pour actions de formations I. 6313-1-1°

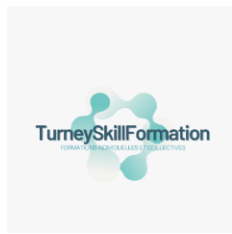
Certificat valable jusqu'au : **29/ 11 / 2025** Date certification initiale : 30/ 11 / 2022

SIEGE SOCIAL 5 rue de Pruniers 49000 ANGERS  
Tél. : 06 83 23 55 83 [contact@turneyskillformation.fr](mailto:contact@turneyskillformation.fr)

Site Web : [Accueil - TurneySkillFormation](https://www.turneyskillformation.fr)

Statut / SASUFORMATION IDCC 1516

RCS 905 312 807 00019APE 8559 A – V1 du 23/09/2022



# TURNEYSKILLFORMATION

## Formation en Présentiel ou Distanciel



La certification Qualité a été délivrée au titre de la catégorie : **Actions de Formation**

Afin de respecter un délai de rétractation légal avant de commencer la formation.

L'entrée en formation est accordée sous réserve de prérequis et elle est validée pour donner suite à un entretien téléphonique dont l'objectif est de collecter les besoins du bénéficiaire et de prendre en compte ses attentes.

Lors de cet échange nous informons le bénéficiaire sur le calendrier, la durée et le lieu de la formation, les objectifs visés, les évaluations, l'organisation et le déroulement, ainsi que les possibilités de financement de l'action.

Une convention de formation est ensuite adressée pour validation par le bénéficiaire (employeur ou individu) et sera à compléter et à nous retourner daté et signé afin de finaliser votre inscription.

Un questionnaire individuel de positionnement sera remis en amont de la formation à chaque stagiaire afin de pouvoir évaluer au mieux les besoins, les attentes et les objectifs de chacun.

**Lieu d'intervention :** France

### Information Handicap

La loi du 5 septembre 2018 pour la « liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap. Notre organisme tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder ou de maintenir l'emploi.

Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins.

Pour toute question, merci de contacter notre référente handicap :

**Murielle Dattolo : 06 83 23 55 83 - [dattolo.muriel@orange.fr](mailto:dattolo.muriel@orange.fr)**

Certificat n°fm22171477 v1 attribué à :

**TURNEYSKILLFORMATION**

5 rue des pruniers 49000 ANGERS

N° de déclaration d'activité 52490404049

Certification QUALIOPi Pour actions de formations I. 6313-1-1°

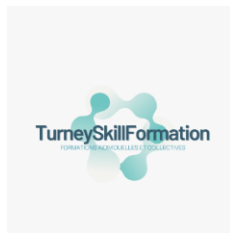
Certificat valable jusqu'au : **29/ 11 / 2025** Date certification initiale : 30/ 11 / 2022

SIEGE SOCIAL 5 rue de Pruniers 49000 ANGERS  
Tél. : 06 83 23 55 83 [contact@turneyskillformation.fr](mailto:contact@turneyskillformation.fr)

Site Web : [Accueil - TurneySkillFormation](#)

Statut / SASUFORMATION IDCC 1516

RCS 905 312 807 00019APE 8559 A – V1 du 23/09/2022



# TURNEYSKILLFORMATION

## Formation en Présentiel ou Distanciel



La certification Qualité a été délivrée au titre de la catégorie : **Actions de Formation**

### Participants – Sanction

Présentiel - Visio

Intra ou inter - 10 participants maximum

Un questionnaire d'évaluation de la formation est rempli par l'apprenant, à la fois sur l'action de formation.

Une feuille d'émargement vient compléter le dispositif avec envoi au commanditaire de la formation.

### Validation

Validation des compétences (grille d'évaluation)

Attestation de fin de formation (certificat de réalisation)

### Encadrement

Murielle Dattolo est formatrice depuis plus de 20 ans dans le domaine de la bureautique, du management, des ressources humaines et des techniques commerciales.

Certificat n°fm22171477 v1 attribué à :

**TURNEYSKILLFORMATION**

5 rue des pruniers 49000 ANGERS

N° de déclaration d'activité 52490404049

Certification QUALIOPi Pour actions de formations I. 6313-1-1°

Certificat valable jusqu'au : **29/ 11 / 2025** Date certification initiale : 30/ 11 / 2022

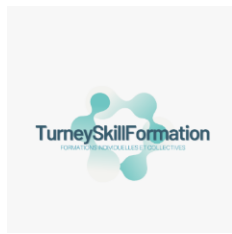
SIEGE SOCIAL 5 rue de Pruniers 49000 ANGERS

Tél. : 06 83 23 55 83 [contact@turneyskillformation.fr](mailto:contact@turneyskillformation.fr)

Site Web : [Accueil - TurneySkillFormation](#)

Statut / SASUFORMATION IDCC 1516

RCS 905 312 807 00019APE 8559 A – V1 du 23/09/2022



# TURNEYSKILLFORMATION

## Formation en Présentiel ou Distanciel



La certification Qualité a été délivrée au titre de la catégorie : **Actions de Formation**

### TARIF PAR PARTICIPANT ET TARIF PAR PARTICIPANT SELON LE NOMBRE DE PERSONNES DANS LE GROUPE

#### Tarif individuel pour jour (7 heures)

Prix par participant

Par participant	VISIO	PRESENTIEL
GESTION DE STRESS	500.00 € HT	600.00 € HT
	<b>600.00 € TTC</b>	<b>720.00 € TTC</b>

Tarif par participant (Groupe de 3 à 5 personnes)

Par participant	VISIO	PRESENTIEL
GESTION DE STRESS	400.00 €	500.00 € HT
	<b>480.00 € TTC</b>	<b>600.00 € TTC</b>

Tarif par participant (Groupe de 6 à 10 personnes)

Par participant	VISIO	PRESENTIEL
GESTION DE STRESS	300.00 € HT	400.00 € HT
	<b>360.00 € TTC</b>	<b>480.00 € TTC</b>

Certificat n°fm22171477 v1 attribué à :

**TURNEYSKILLFORMATION**

5 rue des pruniers 49000 ANGERS

N° de déclaration d'activité 52490404049

Certification QUALIOPi Pour actions de formations I. 6313-1-1°

Certificat valable jusqu'au : **29/ 11 / 2025** Date certification initiale : 30/ 11 / 2022

SIEGE SOCIAL 5 rue de Pruniers 49000 ANGERS  
Tél. : 06 83 23 55 83 [contact@turneyskillformation.fr](mailto:contact@turneyskillformation.fr)

Site Web : [Accueil - TurneySkillFormation](#)

Statut / SASUFORMATION IDCC 1516

RCS 905 312 807 00019APE 8559 A – V1 du 23/09/2022



# TURNEYSKILLFORMATION

Formation en Présentiel ou Distanciel



La certification Qualité a été délivrée au titre de la catégorie : **Actions de Formation**

## PROGRAMME

Accueil, présentation du formateur et des stagiaires  
Présentation des objectifs, du programme et de la méthode et de l'attestation de compétences.

Autoévaluer le niveau de stress  
Méthode de Jacobson  
Comprendre les émotions  
Identifier les « situations à risque »  
Décrypter les émotions ressenties avec le niveau d'anxiété  
Ecrire « la technique de l'enveloppe » - pour se débarrasser de ses peurs  
Désamorcer les tensions négatives  
Se valoriser  
Développer sa confiance en soi  
Se mettre en mode « bienveillance »  
Se protéger des « autres » - Regarder positivement les autres  
Utiliser la méthode SONCASE  
Se détacher du mode de la perfection  
Planifier ses tâches et gérer ses priorités  
Matrice d'Eisenhower  
Prendre soin de son hygiène de vie  
Se prémunir du Burn out  
Se féliciter

### Atelier : Mise en situation – Réflexion autour d'une visio

Evaluation de fin de formation  
Tour de table/Echange/ Bilan

Certificat n°fm22171477 v1 attribué à :

**TURNEYSKILLFORMATION**

5 rue des pruniers 49000 ANGERS

N° de déclaration d'activité 52490404049

Certification QUALIOPi Pour actions de formations I. 6313-1-1°

Certificat valable jusqu'au : **29/ 11 / 2025** Date certification initiale : 30/ 11 / 2022

SIEGE SOCIAL 5 rue de Pruniers 49000 ANGERS  
Tél. : 06 83 23 55 83 [contact@turneyskillformation.fr](mailto:contact@turneyskillformation.fr)

Site Web : [Accueil - TurneySkillFormation](http://Accueil - TurneySkillFormation)

Statut / SASUFORMATION IDCC 1516

RCS 905 312 807 00019APE 8559 A – V1 du 23/09/2022