



CAUPENNE CONSEIL
DISCRÉTION & EFFICACITÉ

FORMATION GESTION DE CRISE

INTRA-ENTREPRISE

STRESS ET DYSFONCTIONNEMENT
DE LA PRISE DE DÉCISION

REF : GC-STRESS-7

Programme valable du 01/01/2023 au 31/12/2023 / V3

SIÈGE SOCIAL

39 rue michel ange, 91080 Courcouronnes
09 83 60 03 08
contact@caupenne-conseil.com
www.caupenne-conseil.com

STRESS ET DYSFONCTIONNEMENT DE LA PRISE DE DÉCISION

REF : GC-STRESS-7

LE CONTEXTE

En tant que professionnel, nous sommes confrontés quotidiennement à la prise de décision. Pourtant l'humain est fait de telle sorte que le stress, les émotions et tous les perturbateurs extérieurs agissent sur notre capacité à prendre la bonne décision. Découvrons ensemble les clés de gestion pour optimiser sa capacité décisionnelle.

LES INFORMATIONS UTILES



DURÉE

1 jour, soit 7H00



PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis attendu



PRIX

1 750 € HT / Session



ACCESSIBILITÉ

Accessibilité PMR et sur demande pour les autres formes de handicap

MÉTHODE PEDAGOGIQUE

La formation se déroule en présentiel. L'intervention est basée sur l'opérationnel et la pédagogie participative. Le ratio Théorie / Pratique s'établit sur une base 30% théorie / 70% pratique.

Les 4 approches pédagogiques retenues sont :

- L'échange entre les participants et le formateur
- L'apport référentiel
- Les exercices sur table
- Les mises en situation avec scénario adapté ou hors contexte

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre le fonctionnement du cerveau en situation de tension
- Identifier l'impact du stress dans la prise de décision
- Connaître les outils de gestion du stress



STRESS ET DYSFONCTIONNEMENT DE LA PRISE DE DÉCISION

REF : GC-STRESS-7

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

DÉBUT DE LA FORMATION

- Présentation du Formateur
- Présentation du programme, des objectifs et du déroulé de la journée
- Tour de table et partage d'expériences

MODULE 1

EXERCICE SUR TABLE : « GESTION DE CRISE »

- Gérer dans l'inconnu
- Savoir gérer son stress
- Maîtriser le paramètre temps
- Savoir s'organiser en équipe pendant une crise

MODULE 3

LE DYSFONCTIONNEMENT DE LA PRISE DE DÉCISION

- Définir la prise de décision
- Appréhender les paramètres d'une prise de décision
- Comprendre le rôle du stress dans une prise de décision
- Connaître les autres dysfonctionnements (groupe, conflit, pression du temps, émotions, effet tunnel...)

MODULE 2

LE FONCTIONNEMENT DU CERVEAU EN SITUATION DE TENSION

- Définir une situation de tension
- Connaître l'impact psychologique de ces situations
- Comprendre le dysfonctionnement du cerveau lors de la montée du stress
- Définir les différentes zones de stress (stress positif, stress négatif, stress dépassé...)

MODULE 4

LA GESTION DU STRESS POUR FAVORISER UNE PRISE DE DÉCISION EFFICACE

- Appréhender les 3 formes du stress (Flight, Fight, Freeze)
- Adopter les outils opérationnels de gestion du stress
- Découvrir les TOP (techniques d'optimisation du potentiel)

STRESS ET DYSFONCTIONNEMENT DE LA PRISE DE DÉCISION

REF : GC-STRESS-7

MODALITÉ D'ÉVALUATION

Un système de quizz est mis en place au début de la formation afin de déterminer les compétences à l'entrée de la prestation.

Un quizz final permet d'évaluer l'atteinte des objectifs de la prestation par les stagiaires.

L'écart de notation permet d'apprécier les acquis.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :

Les accès se font sur simple demande via notre site www.caupenne-conseil.com/devis

Pour les stages Inter-entreprises, un calendrier annuel est fixé sur notre site internet via la page de formation.

Pour les stages Intra-entreprises, le délai organisationnel est de 1 mois avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ HANDICAP :



Handicap moteur :

Site CAUPENNE Conseil : Accessibilité totale PMR
Site autre : à définir en fonction du lieu de formation



Handicap visuel et auditif :

CAUPENNE Conseil a constitué un repérage et la constitution d'un réseau de partenaires pouvant accompagner à l'adaptation de la formation, pour la rendre accessible.



Autre Handicap:

Nous consulter en fonction du Handicap.

