

Face au stress de la vie professionnelle et privée, cette formation contenant de nombreux exercices issus des principes de la pleine conscience vous donne les outils pour retrouver la sérénité.

OBJECTIFS

- Mieux se connaître face au stress.
- Avoir des outils concrets pour gérer les situations stressantes.
- S'affirmer dans les situations relationnelles stressantes.
- Retrouver confiance et estime de soi.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A la fin de la formation, les apprenants seront capables de :

- Définir le stress, son utilité, ses mécanismes et ses symptômes.
- Connaître ses réactions physiologiques et émotionnelles sous stress.
- Maîtriser les ressources dont on dispose pour lutter contre le stress.
 - Posture, respiration ventrale et scan corporel.
 - Identification et verbalisation des émotions.
 - Lâcher prise. Vivre dans « l'ici et maintenant ».
- Mettre en œuvre des attitudes d'affirmation de soi permettant de gérer le stress relationnel (écoute active, savoir dire non, faire une demande, faire et recevoir une critique).
- Maîtriser une technique de résolution de problème.
- Connaître les éléments essentiels d'une bonne hygiène de vie.
- Développer estime et confiance en soi.
- Faire un plan d'action et identifier ses axes de progrès.

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Documents de pré-communication.
- Exercices de respiration et de relaxation.
- Jeux de rôles.
- Exercices en sous-groupe.
- Apports théoriques, tests.
- Remise d'un guide aux participants.

ENCADREMENT PEDAGOGIQUE

• Le formateur est un professionnel de l'animation et de la pédagogie pour adulte. Il est un expert aguerri sur le sujet de cette formation.

MODALITES

- Pas de pré-requis. De 4 à 12 personnes.
- 2 jours : 13 et 14 novembre 2017.
- Lieu : Saint Maur à la Madeleine.
- Prix : 475 euros HT/jour.
- 20 % de réduction sur le 2^{ème} inscrit.
30 % sur le 3^{ème} inscrit.

SUIVI ET APPRECIATION DES RESULTATS

- Phase permettant de mesurer l'assimilation des acquis à chaque fin de séquence.
- Feuille d'émargement signées par ½ journée.
- Evaluation de fin de stage par l'apprenant.