

**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 ET CONTENU DE LA FORMATION

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

- Définir le stress, son utilité, ses mécanismes et ses symptômes.
  - Définition physiologique et psychologique du stress.
  - Le syndrome général d'adaptation et les symptômes du stress.
  - Définir ses propres sources de stress.
- Connaître ses réactions physiologiques et émotionnelles sous stress.
  - Test et explication des différentes réactions possibles (inhibition, fuite, attaque).
- Maîtriser les ressources dont on dispose pour lutter contre le stress.
  - Vivre dans « l'ici et maintenant ».
  - Les ressources corporelles : Posture, respiration ventrale et scan corporel.
  - Identification et verbalisation des émotions.
  - La pensée positive et le lâcher prise.
- Mettre en œuvre des attitudes d'affirmation de soi permettant de gérer le stress relationnel.
  - Sensibilisation à l'importance de la communication non verbale.
  - Maîtriser l'écoute active et l'empathie.
  - Savoir dire non et faire une demande.
  - Faire une critique constructive avec le DESC et recevoir une critique.
  - Donner et recevoir des signes de reconnaissance.
- Mettre en place les éléments essentiels d'une bonne hygiène de vie.
  - Le sommeil, la diététique, le sport, se faire plaisir.
  - Savoir séparer vie perso/vie pro
- Développer confiance et estime de soi
  - Les éléments favorisant la confiance en soi.
  - Définir ses qualités et ses valeurs
  - Définir ses buts et objectifs
- 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 3 à 12 personnes.
- 2 jours. 13 et 14 novembre 2018
- Lieu : Saint Maur à la Madeleine.
- Prix : 475 euros HT/jour.  
20 % de réduction sur le 2<sup>ème</sup> inscrit.  
30 % sur le 3<sup>ème</sup> 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.