

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. Session 1 : 2 et 24 avril 2018.
Session 2 : 8 et 9 novembre 2018.
- 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.