



FAIRE FACE AUX SITUATIONS DE STRESS

« Le bien-être au cœur de la performance »



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

MODALITES

- Pas de pré-requis
- 12 personnes maximum
- 2 jours/14 heures
- Lieu : Sur site client
- Délai d'accès : 2 mois
- Pour inscription nous contacter

TARIF

- 1190 euros HT/jour adaptable selon le volume

MOYEN PEDAGOGIQUE

- Présentiel
- Exercice de respiration, d'ancrage, de relaxation.
- Jeux de rôles
- Exercices en sous-groupe
- Apports théoriques, tests
- Remise d'un guide

ENCADREMENT PEDAGOGIQUE

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

SUIVI ET APPRECIATION DES RESULTATS

- Feuilles d'émergences signées par ½ journée.
- Evaluation de fin de stage par l'apprenant

INDICATEUR DE RESULTAT

- En 2022, 100 % des participants ont obtenu une note supérieure à 16/20 au test d'évaluation des acquis de fin de formation.

ACCESSIBILITE

- Les personnes atteintes d'un handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- 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, scan corporel
- Identification et verbalisation des émotions.
- La pensée positive et le lâcher prise.

Développer son affirmation de soi pour 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

- Plan d'action personnalisé

Cette formation peut être adaptée aux besoins et spécificités de chaque client.