



FAIRE FACE AUX SITUATIONS DE STRESS NIVEAU 2

« Le bien-être au cœur de la performance »

Cette formation a été créée suite aux demandes des personnes ayant participé au niveau 1 et souhaitant approfondir leur savoir-être et savoir-faire en gestion de stress.

MODALITES

- Avoir fait le niveau 1
- 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'émargements signées par ½ journée.
- Evaluation de fin de stage par l'apprenant

INDICATEUR DE RESULTAT

- En 2021, 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

- Approfondir la maîtrise des outils de gestion du stress.
- Redonner du sens à son action, à sa mission et renforcer sa motivation à soigner.
- Maîtriser les méthodes de méditation et de pleine conscience.
- Mieux gérer temps et son faire face à l'urgence.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES ET CONTENU DE LA FORMATION

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

Comprendre les stratégies de défense face à l'épuisement pro.

- Evitement, insensibilité, hyperactivité
- Les sources d'épuisement professionnel
- Test de burn-out de Maslach
- Valeurs et anti-valeurs
- Renforcer sa motivation à soigner
- Les apports de la psychologie positive

Maîtriser les méthodes de méditation et de pleine conscience

- Apprendre à méditer
- Exercice de la cohérence cardiaque
- Réaliser un « S.T.O.P interne, le rappel à soi.

Mieux gérer son temps et faire face à l'urgence

- Identifier son message contraignant.
- Les voleurs de temps internes et externes.
- Matrice d'Eisenhower
- La loi de Pareto et les autres lois du temps.
- S'organiser et savoir planifier

Mettre en place les éléments essentiels d'une bonne hygiène de vie.

- Se régénérer à CT, à MT ou à LT .
- Savoir s'arrêter.
- La relaxation de Jacobson

Repérer et sortir des jeux psychologiques

- Les jeux psychologiques et le triangle de Karpman.
- Les 3 rôles du triangle et comment sortir des jeux.

Faire un plan d'action et identifier ses axes de progrès

- Créer un kit anti-stress.
- Plan d'action personnalisé

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