

COMPRENDRE ET AGIR SUR LE STRESS

(Construction d'une boîte à outils adaptée à vos besoins)

NOUVEAU

PUBLIC CIBLE :

Toute profession

PRE-REQUIS :

Aucun

DUREE : 26h

2 jours + 6 ateliers pratiques de 2h toutes les semaines

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :

Nous consulter pour que nous puissions adapter les conditions d'accueil des personnes concernées.

4840€

HT

PROGRAMME

Etude des causes de stress

- la relation entre les partenaires de l'entreprise et leur environnement : demandes, attentes... et charges émotionnelles pour les participants
- les relations entre collègues
- les relations avec la hiérarchie
- les conditions de travail
- l'engagement dans le travail et la prise de responsabilités.

1er jour (Binôme psychologue et sophrologue)

- Définition du stress et théories du stress : psycho-physiologique, psycho-social, ergonomique, psycho dynamique
- Évolution du stress
- Quelles sont les principales causes du stress
- La particularité du stress en milieu professionnel
- Signification du stress au niveau mental, physique et émotionnel

2ème jour (Sophrologue)

- Évaluation du stress
- Les méthodes utilisées pour gérer le stress
- Découverte des différentes techniques de relaxation, de sophrologie et auto hypnose
- Reconnaître ses émotions pour mieux vivre sa vie personnelle et professionnelle
- Les signaux qui doivent donner l'alerte
- Les révélateurs des stress professionnels et leurs spécificités
- Identifier les émotions, les dialogues internes
- Agir en conscience
- Adopter des méthodes pour gérer ses émotions
- Mettre en lien le mental, le physique et l'émotionnel

Les ateliers (sophrologue)

- Exercices de respiration, étirements et mouvements doux, visualisations, communication non violente, auto hypnose et pnl.
- Postures : assis et debout
- Tenue vestimentaire : vêtements du quotidien professionnel



**6 à 8
participants**

FORMATEUR

Magali BLOT Psychologue

Christine CHABAUD Sophrologue, Praticienne en Hypnose

OBJECTIFS PRINCIPAUX :**Journées théorico-pratiques :**

- Savoir identifier le stress (manifestations, conséquences, besoins)
- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier les facteurs qui contribuent à l'état de stress
- Acquérir les méthodes de gestion du stress dans la vie professionnelle et personnelle
- Reconnaître et identifier les besoins « cachés » derrière le stress

Au cours des ateliers :

- Appréhender les techniques de relaxation, de respiration, les mouvements et postures de mieux être, les visualisations positives et exercices d'auto hypnose
- Optimiser et développer ses ressources personnelles
- Utiliser des outils pour accroître son mieux-être
- S'initier aux techniques permettant de limiter l'emprise du stress

METHODES PEDAGOGIQUES :

- 2 jours théorico-pratiques
- 6 ateliers (sophrologie, programmation neurolinguistique, hypnose, auto hypnose) de 2h
- Rythme des ateliers : une fois par semaine à une fois tous les 15 jours

Le contenu théorique est ponctué d'échanges avec les participants autour de leurs propres expériences et d'exercices concrets.

Les ateliers pratiques seront déterminés et construits avec le groupe, sur la base de leurs besoins et demandes évoquées lors de la journée ou les journées théorie pratiques

Chacun peut exprimer et formuler les différentes causes de stress qui concourent au sentiment d'épuisement, aux tensions et/ou malaises éprouvés dans le cadre professionnel.

Exemple : confiance en soi, valeurs, estime de soi.

METHODES D'EVALUATION :

Chaque stagiaire dispose d'une évaluation et de conseils tout au long de la formation et des ateliers.

A chaque séance, en début et en fin, une grille d'évaluation personnelle des ressentis physiques émotionnels et mentales est complétée afin de prendre conscience de l'impact de la séance.

SUPPORTS PEDAGOGIQUES :

Les stagiaires bénéficieront du contenu de la formation sous format papier.

Les documents fournis sont à usage privé et ne doivent pas être photocopiés sauf autorisation du formateur.

MODALITES ORGANISATIONNELLES :

Horaires : 9h30- 12h30 / 14h – 17h

Ateliers : 15h-17h

LIEU et DATES :

Premier trimestre 2022. Dates exactes à la fin de l'année 2021

Clermont-ferrand

L'AVIS DES PARTICIPANTS : A SUIVRE...