

COMPRENDRE ET AGIR SUR LE STRESS

Public cible : Toute profession

Pré-requis : Aucun

Durée : 26h - 2 jours + 6 ateliers pratiques de 2h toutes les semaines

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter

PARTICIPANTS :



6 à 8
participants

Toutes les formations sont sur mesure et les contenus comme les modalités d'organisation sont modulables. Par conséquent, chaque demande de formation nécessite un devis personnalisé pouvant osciller entre 1 150€ et 1400€ la journée, quel que soit le nombre de stagiaires.

PROGRAMME

FORMATEUR : Magali BLOT Psychologue : sophrologue, formée en Hypnose
Christine CHABAUD : Sophrologue, Praticienne en Hypnose

> 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
Adapter 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, langage positif, auto hypnose et PNL.
Postures : assis et debout
Tenue vestimentaire : vêtements du quotidien professionnel

OBJECTIFS :

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

OUTILS PÉDAGOGIQUES :

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.

- 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.

ÉVALUATION :

Chaque formation est évaluée de manière qualitative par le formateur et quantitativement par un questionnaire adapté au programme. Les résultats sont commentés dans le bilan pédagogique.

DATES :

Selon les besoins. 3 mois de délais obligatoires

LIEUX :

En intra

