



Gestion du stress



Durée : 7 heures (1 jours)

Profils des stagiaires : professionnels

Prérequis : aucun

Réf. catalogue : GS012020

Nbre de participants : entre 1 (minimum) et 12 (maximum)

Objectifs pédagogiques

- Gérer au quotidien les influences négatives du stress dans son activité professionnelle
- Développer des techniques permettant de mieux gérer son stress
- Mieux se connaître pour mieux accompagner

Contenu

- Prévenir les situations difficiles dans son activité professionnelle
- Prévenir la **charge mentale**, **burn-out** et mieux gérer les conflits
- Mieux connaître le système des **émotions** et des modes de **communication**
- Techniques de relaxation, de visualisation, de sophrologie et psychologie positive

Sous forme de temps d'échanges, d'interactions et de techniques, la formation est rythmée par des temps d'actions et de connaissances. A travers une dynamique de groupe, les stagiaires sont impliqués pour expérimenter et mettre en action des connaissances et des outils qui leur conviennent le mieux.

Intervenante



Merry Strullu est formatrice, sophrologue et sociologue en Qualité de Vie au Travail.

Ancienne chef de projets, son ambition est de transmettre des techniques, des outils simples pour apprendre à se détendre soi-même pour favoriser des automatismes positifs, le tout dans la bienveillance, le respect de soi et l'authenticité des échanges.

Contact : merry@osonsunepause.fr – 07.87.00.62.74

Organisation

Moyens, méthodes et techniques de l'intervenant

- Documents supports de formation projetés
- Connaissances et exposés théoriques
- Retour d'expérience, cercle de parole
- Outils, jeux & mise en situation
- Mise à disposition de documents supports

Au sein de l'organisation

- Salle de formation
- Rétroprojecteur
- Paperboard

Osons une pause | Siège social : 181 chemin Vénus 31140 LAUNAGUET | N° SIRET : 84511010500028
NAF : 7022Z | NDA : 76310956231 | 07-87-00-62-74 | merry.strullu@gmail.com | osonsunepause.fr



Programme

Module 1 : définir et mieux identifier son stress

- Définitions du stress et de la relaxation
- Utiliser des modérateurs/techniques individuels et collectifs (respiration, visualisation)
- Mettre en pratique des techniques de relaxation et de sophrologie utilisables au quotidien
 - 3 ressources clefs : mise en situations
 - Jeux des colonnes : mes actions pour agir (technique de psychologie positive)
 - Savoir se poser (technique de relaxation et de sophrologie)
 - Relaxation dynamique (posture corporelle)

Module 2 : se situer dans la prévention des risques psycho-sociaux (niveaux de stress)

- Identifier les différents signes et les situations sources de stress (manifestations, symptômes et conséquences du stress)
- Identifier les différents types d'émotions
- Identifier les agents stresseurs afin de favoriser leur contrôle
- Apprendre à se poser, à se (re)centrer pour développer ses ressources internes
 - Evacuer le trop plein : mise en situations
 - Libérer le négatif (posture corporelle)
 - Libérer des tensions (techniques de relaxation et de sophrologie)
 - Se focaliser sur la réussite : mise en situation (technique de psychologie positive)



L'accent sera mis sur la diversité des techniques présentées afin que les stagiaires puissent choisir celles qui leur conviennent le mieux

Modalité

Evaluation : auto-évaluation des acquis

Sanction finale : attestation de fin de formation (remise au stagiaire à l'issue de la formation)

Accessibilité : salle accessible pour les personnes à mobilité réduite et aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la session)

Tarif : 864€ en intra (TVA non applicable art. 293 B du CGI)