

LA BOÎTE À OUTILS « PRATIQUE » DE LA GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

Pour fabriquer des routes, bâtir des ponts, nous avons besoin d'outils. Nous en avons également besoin pour gérer nos émotions et savoir prendre du recul. De façon ludique et pratique, il est possible de s'approprier des techniques et de pérenniser leurs bienfaits.

Objectifs pédagogiques

- Promouvoir la santé dans un objectif d'efficacité professionnelle.
- De mettre en application une stratégie d'adaptation en situation de stress.

Programme de la formation

Domaine de compétences théoriques :

Le stress

Définition

Les 3 phases

Les sources, les réactions, les conséquences

Les effets positifs du stress

Clarifier les liens entre le stress, le corps, les émotions/sentiments, les pensées...les actions.

Domaine de compétences pratiques :

Limitier l'impact physique du stress

Exercices de respiration

La respiration, un instrument de régulation émotionnelle gratuit et inépuisable... pour prendre soin de sa santé.

Relaxation & relaxation dynamique

Leur processus en deux mots : L'écoute du souffle, l'écoute du corps...la détente physique & psychique.

Pratiques d'attention

L'importance de l'attention dans le présent...

Pratiques d'évocation positive

Comme le pivot d'un état d'esprit positif.

Informations :

Public Visé :

Toute personne souhaitant tirer avantage et plaisir d'un équilibre au quotidien.

Prérequis : Aucun

Durée : 2 ateliers de 2 heures.

Limite d'effectif : 3 à 8 personnes

Format : Présentiel

Certification : Attestation de fin de formation

Lieu : BM Formation, 5 rue de Conflans, Charenton-le pont 94220 ou en Entreprise

Dates :

Méthodes pédagogiques

Une pédagogie active entre théorie, pratique et échanges, la juxtaposition de différentes activités permet au participant d'atteindre les objectifs visés pour les compétences théoriques et pratiques.

Intervenant

Cet atelier est assuré par une sophrologue certifiée RNCP, issue du monde de l'entreprise et spécialisée « Entreprise et Sophrologie », membre du Réseau Professionnel National des Sophrologues.

Moyens pédagogiques

Ordinateur PC – Vidéoprojecteur, Paperboard, Supports de Cours imprimés et/ou numérisés.

Dispositif de suivi d'exécution du programme et d'appréciation des résultats

- Support de formation (format PDF),
- Feuille d'émargement,
- Exercice / quiz d'évaluation de compréhension en fin de chaque formation,
- Attestation individuelle de fin de formation.

Répartition du temps entre théorie et exercices pratiques :
30% -70%

Niveau obtenu

A l'issue l'atelier, le stagiaire aura une meilleure connaissance et compréhension du stress.

Aussi, il disposera de techniques faciles, agréables et utilisables au quotidien pour améliorer sa gestion du stress et de ses émotions

Points forts / Les plus de cette formation

Des fiches pédagogiques, des audio guidés.

Les participants sont invités à mettre en œuvre un plan de d'actions personnelles.