

## MIEUX GÉRER SON STRESS ET AMÉLIORER SES PERFORMANCES

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre le fonctionnement physiologique du stress (les phases)
- Développer ses facultés d'adaptation au lieu de réagir au stress
- Repartir de soi pour être acteur de son mieux être

### Programme de la formation

#### **Comprendre le fonctionnement et la physiologie du stress**

La physiologie du stress dans ses différentes phases  
Les liens physiques / mental / émotionnel  
Se comprendre dans le stress : sa propre relation au stress

#### **S'adapter au lieu de réagir : le stress comme perception de son environnement**

La notion de pilotage automatique  
Développer un regard plus objectif sur son environnement  
Les émotions dans le stress : comprendre et accueillir l'émotion

#### **Repartir de soi pour être acteur de son mieux être**

Développer sa capacité à se recentrer  
Savoir relâcher ses tensions  
Agir sur la dimension mentale du stress : lâcher prise

### Informations :

#### Public Visé :

Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du stress, pour améliorer ses performances

#### Prérequis : Aucun

#### Durée :

2h30 par atelier (une demi-journée minimum soit 2 ateliers suivis)

#### 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 : nous consulter

#### Méthodes pédagogiques

Elles reposent sur :

- Une présentation théorie adaptée au public visé et en interaction avec les stagiaires
- Des exercices pratiques de sophrologie
- Des échanges et retours d'expérience des stagiaires

#### 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 :

40% -60%

#### Niveau obtenu

A l'issue de la formation, le stagiaire aura une meilleure connaissance et compréhension du stress, et disposera d'outils pour améliorer sa gestion du stress.

#### Points forts / Les plus de cette formation

Cette formation axée sur des exercices pratiques donnera au stagiaire des outils concrets utilisables au quotidien.