



QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

AGIR SUR LE STRESS : 5 RÉFLEXES POUR LE GÉRER

Objectifs

Cette formation doit permettre au stagiaire de :

- Acquérir des connaissances sur le stress et ses mécanismes
- Découvrir ses propres ressources pour y faire face
- Appliquer des techniques de gestion du stress pour mieux le gérer et se protéger de celui des autres Apprendre à gérer ses émotions et développer une meilleure maîtrise de soi
- Maîtriser des techniques de relaxation applicables en situation de travail et hors cadre professionnel

Programme

Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress

- Identifier ses « stresseurs », ses propres signaux d'alerte
- Diagnostiquer ses niveaux de stress

Comprendre comment le stress agit sur le corps

- Le « bon » stress et le « mauvais » stress
- L'hypertonie musculaire chronique et ses conséquences
- La déconstruction de la situation de stress par le « C.I.N.E. »
- Les stratégies d'adaptation : comment découvrir son profil

Méthodes de travail

- Les « positions de perception » pour prendre de la hauteur
- Introduction à des exercices pratiques corporels d'aide au relâchement des tensions musculaires (TMS) et psychiques (Syndrome France-Info) par la méthode du « R.A.P.E.L »

Exercices pratiques de mobilisation de l'attention

- Le déficit d'attention comme source de stress (notions théoriques)
- Apprendre à dissocier l'attention volontaire (focalisée) support de la concentration, de l'attention automatique (éparpillée) : source de déconcentration
- Développer une pratique de l'attention soutenue comme moyen de s'éloigner de l'agitation physique et du tumulte des pensées

Comment gérer le stress au quotidien

- Elaboration d'un protocole d'action « anti-stress » adapté à chaque profil pour une pratique pérenne et autonome dans et hors cadre professionnel

Durée

2 jours soit 14 heures

Public

Tout professionnel volontaire

Tarifs

450 € nets par stagiaire

Prérequis

Aucun

AGIR SUR LE STRESS : 5 RÉFLEXES POUR LE GÉRER

Suite

Méthodes pédagogiques

- Évaluation des connaissances et/ou des pratiques avant ou au démarrage, et à l'issue de la formation
- Pédagogie interactive, apports méthodologiques et théoriques, partage d'expériences et mises en pratique d'exercices corporels d'aide à la relaxation
- Remise d'un support pédagogique et d'une bibliographie

Lieux

Inter ou intra entreprise

Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

