

## PRENDRE SOIN DU PROFESSIONNEL QUE JE SUIS



### Objectifs

Cette formation doit permettre au stagiaire de :

- Comprendre les mécanismes du stress pour prévenir le burn-out
- Compenser par les outils de la relaxation pour générer du bien-être
- Acquérir différentes techniques pour maintenir un équilibre au quotidien
- Optimiser son capital-santé dans sa qualité de vie au travail

### Programme

#### Le corps, support de Soi

- Le cerveau, le circuit de la récompense et les neuromédiateurs
- La respiration, les techniques pour se recentrer, se canaliser
- Les automassages d'entretien et techniques d'auto-régulation
- Les masso-relaxations avec des échanges en binôme
- Les différentes auto-relaxations « flash »

#### Le mental, la dynamique du Soi

- Se mettre en mode « relax » ou « guerrier » ; les représentations mentales
- L'utilisation de nos automatismes et la modulation de nos modes mentaux
- L'imagination et le plaisir de créer, d'inventer, de faire et de donner forme
- La pensée positive, la force mobilisatrice de nos représentations
- La recherche des 3 B ; les auto-perceptions de « l'ici et maintenant »
- Le discours intérieur du support structurant à la surcharge mentale
- La parole pour échanger, partager, sécuriser, réfléchir et construire
- Pensées et émotions, repérage et gestion des nourritures intellectuelles
- Les projets pour se structurer, s'organiser, anticiper et devenir

#### Les outils pour prendre soin de Soi

- Les activités physiques, le plaisir du corps en mouvement
- Le temps pour soi ; une activité psychologique auto-créative
- L'environnement et la gestion d'espaces pour se ressourcer
- L'alimentation comme activité méditative
- Le carnet de suivi pédagogique ; l'écriture comme dynamique

### Méthodes pédagogiques

- Évaluation des connaissances et/ou des pratiques, avant ou au démarrage, et à l'issue de la formation
- Apports de connaissances sous forme de débats et d'échanges, ateliers d'ergonomie par le mouvement, d'expérimentations à la relaxation dynamique, d'expérimentations aux automassages
- Exercices pratiques, simples à ré-utiliser
- Remise d'un support pédagogique

### Durée

3 jours soit 21 heures

### Public

Tout professionnel

### Tarifs

650 € nets par stagiaire

### Prérequis

Aucun

### Prévoir une tenue confortable

### Lieux

Inter ou intra entreprise

### Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

