

GESTION DU STRESS

Rester en équilibre dans un environnement incertain

Les points forts de la formation : la formation permet à chaque participant de repérer les éléments essentiels à son équilibre et à sa santé physique et mentale. En même temps que les apports théoriques sont abordés, des outils simples et efficaces sont expérimentés (respiration, images mentales, méditation...) afin de rendre chaque participant plus autonome dans sa gestion du stress.

Le monde contemporain impose un rythme et des exigences de plus en plus complexes, demandant une adaptabilité accrue. Il peut en résulter une tension physique et psychique : nervosité, irritabilité, perte de confiance... Rester dans un équilibre satisfaisant devient alors une nécessité pour garder confiance en soi, pour demeurer performant et relationnel.

Objectifs: Développer son attention afin de privilégier la prévention : prendre conscience des impacts du stress qu'ils soient physiques et psychologiques, faire une analyse de sa propre réaction au stress

Favoriser la confiance relationnelle : reconnaître ses modes de fonctionnement en relation à soi et à l'autre, prendre conscience de ses limites et les affirmer, garder des relations de qualité dans une équipe

Développer sa résistance au stress : augmenter sa capacité à garder son calme, explorer ses ressources personnelles, acquérir des outils pour influencer sur les situations génératrices de stress

A qui s'adresse cette formation ? A toute personne désireuse de développer ses ressources face à un environnement incertain et souhaitant garder ou développer sa connaissance et sa confiance en soi.

Pré-requis : aucun

Modalités pratiques : cette formation se déroule sur trois jours ou trois demi-journées (selon le nombre de participants pouvant aller de 4 à 10) soit dans vos locaux soit dans un lieu que nous vous proposons (tous nos lieux de formation sont aux normes PMR. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des besoins spécifiques.)

Coût : pour les stages en intra nous contacter

Moyens pédagogiques : l'alternance d'exercices, de partages d'expériences et d'apports théoriques permet de prendre du recul par rapport aux situations professionnelles des participants. L'utilisation d'images mentales permet d'ancrer des états de bien-être et de développer des ressources intrinsèques, et appuient la pratique d'exercice de méditation et de respiration.



ISM développement

Suivi et évaluations

Moyens de suivi de la réalisation de la formation : le contrôle de l'assiduité des stagiaires est assuré par la signature par atelier de la feuille d'émargement. A l'issue de la formation, les participants attestent de leur présence par la signature d'une attestation de fin de formation et d'une attestation d'assiduité.

Moyens d'évaluation de la formation :

Les participants reçoivent un questionnaire dans lequel ils sont invités à témoigner de leur niveau de connaissance sur le sujet et leurs attentes par rapport à la formation. Tout au long de la formation ils sont invités à exprimer leurs attentes et à faire le point. A l'issue de la formation ils sont invités à remplir une fiche d'évaluation à chaud de la formation ainsi qu'une auto-évaluation des acquis validée par la formatrice.

Programme de la formation

Atelier 1 : Développer une attention afin de privilégier la prévention

Prise de conscience des impacts du stress qu'ils soient physiques, émotionnels et/ou psychologiques

Apports théoriques sur le fonctionnement humain, le rôle des émotions. Analyse précise de sa propre réaction au stress.

Mise en action : exercice d'expression de son vécu, exercice d'écoute de soi : respiration, méditation ; exploration d'images mentales.

Atelier 2 : Favoriser la confiance relationnelle

Apports théoriques sur les modes de fonctionnement en relation à l'autre.

Exploration de la notion de limites : les siennes, celles des autres... afin de garder des relations de qualité au sein d'une équipe

Mise en action : positionnement de chacun par rapport à sa façon d'être en relation notamment en situation de stress, reconnaissance mutuelle des situations génératrices d'inconfort

Atelier 3 : Développer sa résistance au stress

Atelier expérientiel afin d'augmenter sa capacité à retrouver son calme et son équilibre, se reconnecter et développer ses ressources intérieures.

Mise en action : expérimentation d'outils pour agir sur son stress et sur les situations pourvoyeuses de stress : exercices de respiration, images ressources, repérage et travail sur des croyances limitantes.