

# TRANSFORMER SON STRESS PROFESSIONNEL EN ENERGIE POSITIVE

## Objectifs généraux de la formation :

- Identifier et accueillir ses émotions.
- Savoir utiliser sa respiration comme outil de ressource.
- Développer la maîtrise de soi.
- Utiliser la communication positive.

## CONTENU PEDAGOGIQUE

### Définitions

- De la maîtrise de soi,
- Du stress / des stress,
- Des émotions,
- Des « batteries ».

### Réflexion sur ce qui perturbe la maîtrise de soi

- Différencier les situations délicates à risque,
- Repérer les signes d'avertissement,
- Identifier les obstacles à la maîtrise de soi.

### La respiration

- S'initier aux techniques permettant de trouver en soi le calme nécessaire :
  - o Relaxation,
  - o Sophrologie,
  - o Méditation,
  - o Ancrage,
  - o Auto massages,
  - o Yoga.
- Expérimenter le lâcher prise,
- Développer la présence à soi-même (se créer sa bulle de sérénité),
- Se contrôler par la cohérence cardiaque.

### Transformer

- Accepter et apprivoiser ses émotions afin de les mettre à distance,
- Savoir communiquer ses émotions,
- Modifier l'auto-verbalisation,
- Devenir son propre coach de bien-être.

### Observer les résultats et capitaliser les progrès

- Ancrer les mouvements,
- Activer son bien-être,
- Valoriser l'estime de soi,
- Acquérir des outils de bienveillance corporelle.

- ✓ *Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques à travers un travail de groupe ou en binôme, des jeux de rôle et partage des ressentis,*
- ✓ *Elaboration d'une stratégie personnelle anti-stress à partir de situations vécues par les stagiaires, avec remise à l'issue du stage d'un mini-guide numérique.*

## INFOS PRATIQUES

### INTERVENANTE

**Isabelle GARNIER**  
Éducatrice Sportive  
20 années d'expérience professionnelle

### DUREE

2 journées continues (14h)

### PUBLIC

Toute personne confrontée à des situations de stress

### PREREQUIS

Aucun

### PRIX

(prix net pas de TVA applicable)

Intra : 3 600 €

10 stagiaires maximum par session  
*Frais de repas et déplacement du formateur non inclus*

Inter : 1 200 € par stagiaire

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

IFSM

12 Rue de l'Hermitage

63 400 CHAMALIERES

04-73-19-84-56 / 07-88-24-17-21

[ifsm@ahsm.fr](mailto:ifsm@ahsm.fr)