

# TRANSFORMER SON STRESS PROFESSIONNEL EN ÉNERGIE POSITIVE



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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



2 jours continus



9h / 12h  
13h / 17h



Toute  
Personne  
confrontée à des  
situations de stress



A définir

### Contact

- Laurence PERAUD  
07-88-24-17-21  
laurence.peraud@ahsm.fr

### Prérequis

- Aucun

### Formatrice

- Isabelle GARNIER,  
Éducatrice Sportive

### Moyens pédagogiques

- Apports théoriques
- Exercices pratique en groupe ou binôme
- Jeux de rôles
- Partage des ressentis

### Modalités de suivi et d'évaluation

- Entretiens et bilans tout au long de la formation
- Feuilles d'émargement
- Évaluation de satisfaction
- Certificat de réalisation

### Supports pédagogiques

- Déroulé formation (ppt)
- Valise numérique

### Tarif et Nombre de stagiaires

- Intra 3 600 € / 10 stagiaires maximum par session
- Inter 1 200 € / stagiaire
- Frais annexes formateur en sus

## CONTENU PÉDAGOGIQUE

### JOUR 1

- 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 :
    - Relaxation,
    - Sophrologie,
    - Méditation,
    - Ancrage,
    - Auto massages,
    - Yoga.

### JOUR 2

- 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.

### À L'ISSUE DE LA FORMATION, LE STAGIAIRE SERA CAPABLE D' :

- Élaborer une stratégie personnelle anti-stress.