

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.