



Programme de formation

La gestion du stress

Le stress, un sentiment ou un ressenti qui peut être à l'origine de nombreux troubles tant dans un environnement professionnel que personnel. Ce stage de formation gestion du stress vous permettra de comprendre le fonctionnement du stress et d'identifier les mécanismes permettant de le réduire ou de le maîtriser.

A noter que cette formation peut rentrer dans le cadre du développement de la qualité de vie au travail.

Le but de la formation

Apprendre à gérer son stress avant d'être épuisé et optimiser la performance

Les objectifs de la formation

1. Comprendre les rouages du stress en découvrant ce qu'est réellement le stress
2. Vous approprier les outils indispensables pour maîtriser le stress et éviter ou minimiser ses symptômes
3. Acquérir une méthodologie pour conduire votre plan d'action anti-stress
4. Utiliser vos potentialités et à développer vos compétences pour devenir votre propre coach

Les contenus de la formation

Avant la formation

Deux semaines avant la formation :

- Réunion de présentation et d'explication du projet
- Phase d'étude des participants et de réflexion sur leurs pratiques : comprendre comment mieux gérer le stress en identifiant les causes possibles de votre stress (vous allez faire l'inventaire de vos stress),
- Entretien individuel.

Pendant la formation

Centré sur la conduite de votre plan d'action anti-stress en passant par l'apprentissage d'outils de gestion du stress (relaxation, méditation, préparation mentale...), les quatre modules permettent de construire votre parcours, d'acquérir une méthodologie pour analyser votre situation, pour vous aider à trouver les bonnes solutions en utilisant les bonnes ressources et en prenant les bonnes décisions.

Comprendre les rouages du stress en découvrant ce qu'est réellement le stress

- Le stress en quelques mots (ou comment en savoir plus sur le stress pour mieux le maîtriser : origine, définition, source, processus d'adaptation...),
- Le stress en quelques maux (ou comment repérer les enjeux, les effets et les risques d'une mauvaise gestion du stress...),
- La pratique (ou comment débiter facilement votre pratique par l'apprentissage de la respiration et de la détente corporelle).

Vous approprier les outils indispensables pour maîtriser le stress et éviter ou minimiser ses symptômes

- Techniques de respiration (ou comment bien respirer pour bien vivre),
- Techniques de contraction corporelle (ou comment prendre les commandes de vos tensions et de votre détente),
- Techniques de concentration (ou comment développer le lâcher-prise et se placer dans « l'ici et maintenant »),
- Techniques de relaxation (ou comment expérimenter la méditation).

Acquérir une méthodologie pour conduire votre plan d'action anti-stress

- Comment mettre en place une stratégie antistress puissante : que m'apporte mon stress ?
- Comment éliminer les causes de mon stress ?
- Comment vérifier que j'ai une vie saine
- Comment utiliser la pensée positive
- Comment communiquer plus efficacement
- Le contrat d'action (ou comment m'engager pour bien maîtriser mon stress).

Utiliser vos potentialités et à développer vos compétences pour devenir votre propre coach

- Entraînement mental (ou comment prendre la direction de ma réussite),
- Techniques d'ancrage de ressource (ou comment apprendre à se placer mentalement dans un état intérieur adapté à la situation),
- Techniques d'imagerie mentale (ou comment utiliser le mental pour générer un grand changement : changer un doute en certitude de réussir...),
- Techniques de visualisation (ou comment booster mentalement votre motivation, comment vous réparer un futur positif et comment neutraliser les manifestations de l'émotion et ainsi éviter la somatisation),
- Techniques de dissociation (ou comment mieux gérer une émotion et comment traiter une réaction inappropriée).

Après la formation

- Ce que je retiens des différents débats
- Ce qu'on retenu des débats les autres stagiaires
- Derniers conseils vers l'autonomie et présentation des dernières techniques simples, rapides et efficaces : interventions musclées et 7 anti-stress express.

Nos principes d'action

Cette formation est réalisée à partir de différentes techniques venant :

- du coaching,
- de la sophrologie,
- de la relaxation,
- de la PNL,
- de l'hypnose Ericksonienne.

Le + de la formation

- Les stagiaires ont à préparer la formation en amont, ce qui leur permet d'avoir réfléchi à leurs attentes, à leurs difficultés.
- Une formation très interactive où les stagiaires sont les acteurs principaux de la formation.
- Enfin les participants s'engagent sur différents plans d'action personnelle, permettant de prolonger l'action et les effets de la formation.
- Regroupement collectif au bout d'un mois.

Évaluation

Évaluation formative : en cours de formation par de fréquentes mises en situation et par questions de validation. Elle permet de réaliser le bilan de la somme des acquisitions que vous avez réalisé.

Il s'agit également d'une auto-évaluation formatrice qui vous permet d'analyser, de faciliter et de réajuster votre apprentissage.

Le public concerné

Tout encadrant ayant besoin de perfectionner sa gestion du stress.

Le lieu

Chez le client.

La durée et les horaires

2 jours + une ½ journée de regroupement (consécutifs ou non). 9h / 12h30 – 14h / 18h00.

Le formateur

Claire Bonvalet, formatrice GM ! Conseil Formation :

- Titulaire d'un DEES Communication Relations Publiques.
- Diplôme Européen L3 d'études supérieures.
- Certification technicien & praticien en management du stress



GM! Conseil Formation EURL au capital de 3000€
22 rue Marquise de Barol • 49360 Maulévrier • 06.09.89.35.42
gmerliere@gm-conseil-formation.fr • www.gm-conseil-formation.fr
Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 52490300149, auprès de la région Pays de la Loire
N° d'immatriculation : 799 459 573 R.C.S. Angers

