



Programme de formation

S'initier à la gestion du stress et des émotions

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

Les objectifs de la formation

- Acquérir des outils simples pour bien appréhender les situations de stress et les émotions.
- Vivre un moment de cohésion d'équipe autour d'une thématique commune

Les Bienfaits

- Exerce un effet calmant réduisant le stress
- Permet une meilleure connaissance de soi et de l'autre
- Contribue à une meilleure qualité de sommeil
- Accompagne la posture professionnelle

Les contenus de la formation

Gagnez en sérénité et en efficacité !

Le stress en quelques mots

- Son origine et sa définition
- Sa source
- Stress aidant et stress limitant
- Une réaction en 3 phases : alarme, résistance, épuisement

Le stress en quelques maux

- Sur le plan physiologique
- Sur le plan psychologique
- Sur le plan comportemental

Et les émotions dans tout ça ?

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Les 5 émotions principales
- Calme ta joie ! : Faut-il chercher à maîtriser ses émotions ?

Comment gérer le stress au quotidien ?

- Outils de gestion du stress et des émotions

Séance d'automassage et de relaxation guidée

- 16 illustrations pédagogiques d'exercices autour de la gestion du stress et des émotions :
 - Respirer (le bonheur) avec la respiration ventrale
 - Le moment présent : Ici et Maintenant
 - La cohérence cardiaque : prenez le temps de souffler
 - Le geste signal : il suffira d'un signe...
 - Autosuggestion : positive attitude
 - Le palming : quelques instants d'évasion dans la journée
 - Détente et relaxation des mains
 - Oui au bien-être ! pour détendre le cou, la nuque et les cervicales
 - automassage du visage
 - "Le palais du travail" pour stimuler votre énergie vitale
 - Le point de la confiance
 - Ce qui m'a le plus plu
 - La bulle de protection
 - Rituel pour bien dormir
 - Le sac-cible
 - tictac pour se reposer les yeux
- 8 épisodes (1 min) d'exercices autour de la gestion du stress et des émotions :
 - Épisode 1 : la toilette du samouraï
 - Épisode 2 : des étirements pour détendre vos articulations et relâcher les tensions
 - Épisode 3 : la bulle de sérénité
 - Épisode 4 : Adoptez la posture du super héros pour gagner confiance en vous
 - Épisode 5 : un petit coup de pouce pour retrouver votre concentration
 - Épisode 6 : ce qui m'a le plus plu
 - Épisode 7 : se détendre au volant
 - Épisode 8 : sportez-vous bien

Nos principes d'action

Des outils indispensables pour prendre de nouvelles habitudes pour être-bien en toutes situations

- Interaction permanente entre les participants et l'intervenant
- Sophrologie
- Relaxation
- Techniques de respiration
- Techniques de contraction corporelle
- Techniques de concentration
- Techniques de relaxation
- Des routines zen pour chaque moment de la journée

Évaluation



- Validation des acquis par mises en pratiques
- Attestation de stage
- Feuille de présence
- Certificat de réalisation
- Evaluation à froid : à 3 mois.

Le public concerné

- Toute personne désirant améliorer sa gestion du stress et ses émotions.

PRE-REQUIS :

- Aucun

Informations complémentaires

- Formation accessible aux personnes en situation de handicap : nous consulter
- Délai d'accès pour inscription : 1 mois.

Le lieu

- Formation chez le client

La durée et les horaires

Formation présentielle de :

- 1 journée de 7 heures

Le formateur

Claire Bonvalet, formatrice « GM ! Conseil Formation »

- Certification Internationale Mindfulness
- Certification technicien & praticien en management du stress
- Concours Rédacteur territorial - Catégorie B Filière administration général
- Diplôme Européen L3 d'études supérieures.
- Titulaire d'un DEES Communication Relations Publiques.

Pour nous joindre : 06.09.89.35.42, gmerliere@gm-conseil-formation.fr



P.2