GESTION DU STRESS

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Comprendre les mécanismes du stress afin d'agir sur son comportement, mieux se connaître et mobiliser des outils pour améliorer son efficacité et sa qualité de vie au travail.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les facteurs déclencheurs et les symptômes du stress.
- Évaluer votre propre niveau de stress et ses impacts professionnels.
- Comprendre vos modes de fonctionnement face au stress.
- Expérimenter différentes techniques de régulation (respiration, pleine conscience, huiles essentielles, cohérence cardiaque...).
- Élaborer un plan d'action personnalisé pour mieux prévenir et gérer les situations stressantes.

CONTENUS

JOUR 1

Identification des facteurs de stress
Mécanismes, symptômes, enjeux sociétaux
Auto-évaluation : tests de stress, identification de ses signaux d'alerte
Respiration et initiation à la cohérence cardiaque

JOUR 2

Drivers, messages contraignants, comportements défensifs
Apports sur les causes internes du stress
Bodyscan et pleine conscience
Identification des émotions et des besoins (avec cartes)
Marche consciente et apports sur la pleine conscience

JOUR 3

Méditation guidée et écriture personnelle
Olfaction d'huiles essentielles et apports sur leurs bienfaits
Gérer son stress en situation d'entretien ou de prise de parole
Atelier "plan d'action personnel" : retour sur le réservoir, outils, tests
Exercices ludiques autour de la posture et de la confiance en soi

FORMATRICE



Aurélie Casties
Consulter le profil



DEVIS

LES TISSERANDS
FORMER - PARTAGER - ESSAIMER

Possibilité d'intégrer une session en moins de 24 heures, sous réserve de places disponibles et de la signature d'une convention

ACCESSIBILITÉ

> Contactez notre référent handicap : lebon.christophe@hotmail.fr

NOUVEAUTÉ

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

> Pédagogie active
> Exercices pratiques
> Plateforme de cours en ligne

PUBLIC CONCERNÉ

> Managers

EVALUATION

> Questionnaire de positionnement
> Exercices de mise en pratique
> Quizz en fin de formation
> Questionnaire de satisfaction

PRÉREQUIS

> Aucun

DATE ET DURÉE

> Date à définir
> Durée : 21 heures

GROUPE

> 12 personnes max.

FORMAT

> Présentiel ou distanciel (plateforme Moodle)

LIEU

> A définir

TARIF

> 1050 euros/personne - formation financée
> 700 euros/personne - financement individuel

> En intra : devis sur demande