

Objectifs

- Réguler les situations de stress professionnel, la fatigue, le surmenage
- Acquérir les techniques et savoir-faire permettant de maîtriser les différentes composantes génératrices de stress et de tensions
- Favoriser la pensée créatrice, la confiance en soi
- Libérer les croyances limitantes, sources d'inhibition, de contraintes et de stress afin d'être disponible à la relation dans le cadre de l'activité professionnelle
- Prendre conscience de ses processus internes et de ses stratégies génératrices de stress afin d'être acteur de changement.

Public visé

- Tout professionnel ayant l'objectif de modifier et d'améliorer sa manière d'appréhender le stress

Pré-requis

- Aucun

Effectif

- 15 stagiaires maximum

Durée

- 14 heures, 2 jours

Type de Formation

- Inter ou intra-entreprise
- Formation continue en présentiel

Déroulement de l'action de formation

- **Apports théoriques sur le stress et le coping**
- **Relaxations guidées**
- **Travail de respiration**
- **Apprentissage de relaxation dynamique pour appropriation**
- **Partage, analyse et expériences de situations vécues**
- **Recadrage prise de recul des situations de stress**
- **Désactivation d'ancres négatives**
- **Technique générative de comportements nouveaux**
- **Découvrir ses ressources, ses espaces intérieurs de calme et de paix**
- **Elaboration individuelle (guidée) d'un projet personnel sur le sujet.**

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrements mis en œuvre

- **Outils pédagogiques** : Alternance d'apports théoriques, méthodologiques et d'expérimentation des techniques par la mise en situation des participants
- **Remis aux participants** : Supports de cours et documentation technique
- **Encadrement** : Consultante en communication - formatrice

Moyens permettant le suivi de l'exécution, l'appréciation des résultats

- **Suivi de l'exécution** : Feuilles de présences signées des stagiaires et du formateur, par demi-journée de formation puis délivrance d'une attestation de fin de formation
- **Procédure d'évaluation des acquis** : Questionnaire d'évaluation de chacun des modules (Questions-Réponses)
- **Appréciation de la satisfaction et de la qualité** : Questionnaire d'évaluation de satisfaction donnant lieu à un bilan de fin de formation adressé au client.

Organisation de la formation

- **Dates et tarifs** : Sur demande au 04 93 710 761 ou 06 17 80 06 63, par e-mail : contact@etres.fr
- **Lieu** : En centre (Nice/Thiais) ou sur site client (ou autre option - France entière)