

Intitulé de la
Formation

- Se donner les moyens de ne plus être sous pression au quotidien - **Module 1 du parcours "Bien-être au travail"**

Contenus

Qu'est-ce que le stress

- Connaître les 3 phases du stress
- Savoir quelles hormones du stress peuvent intervenir et comment
- Appréhender les changements de l'organisme en cas de stress
- Cerner le stress chronique
- Vaincre le stress ?

Connaître son stress

- Mesurer son niveau de stress
- Reconnaître mes réponses au stress
- Identifier ses stressseurs et rebondir avec une nouvelle dynamique

Bon et Mauvais Stress

- Définir le bon et le mauvais stress
- Transformer le mauvais stress en bon stress : 7 conseils de base

Une approche en neuroscience, les 3 cerveaux

- Connaître ses 3 cerveaux
- Apprendre à gérer les problèmes quotidiens et existentiels avec ses 3 cerveaux

La boîte à outils

- Le lâcher-prise
- L'ancrage
- Les 4 fois 20
- Savoir poser les limites
- Activer son self-control
- Disposer de pôles de sérénité dans l'espace et dans le temps
- Pratiquer la reconnaissance et l'auto-reconnaissance :
- Pratiquer la Sophrologie pour mieux gérer mon stress
- Raisonner différemment
- Apprendre à gérer l'échec

Objectif général

- Acquérir une méthode et des outils permettant à toute personne exposée à la pression du quotidien de s'en protéger

Objectifs détaillés

Cette formation vise à apporter tout le savoir-faire et le savoir-être à la gestion du stress et vivre son quotidien avec confort :

- Comprendre le mécanisme du stress et de son stress
- Analyser son émotionnel pour mieux s'adapter
- Apprendre à lâcher la pression avec la sophrologie
- Savoir calmer son mental et raisonner autrement
- Apprendre à faire face à ses stressseurs pour se redynamiser

Moyens
pédagogiques

Travail sur des situations concrètes de stress

Echanges, mise en pratique et exercices

Séances de sophrologie et outils sur le PADLET de la formation

Type
d'Evaluation

Bilans intermédiaires (oraux ou écrits) au cours de la formation

Bilan oral de fin de formation

Validation du niveau d'acquisition des objectifs par le formateur sur l'attestation de fin de formation

Questionnaire écrit d'évaluation remis en fin de formation

Intervenante

Brigitte GRETKE

Consultante Formatrice
Spécialisée en communication,
management et développement
personnel
Sophrologue et coach en
préparation mentale

Public et prérequis :

Tout public
Pas de prérequis spécifiques
Groupe de 10 personnes maximum

Modalités

Durée : 1 jour, soit 7 heures

Dates : 9 janvier 2023

Tarifs : 210 € - Déjeuners compris / Plan de développement de compétences
135 € - Déjeuners compris / Prise en charge individuelle