



Formation 4 Je gère mon stress

La vie n'est pas un long fleuve tranquille, nous pouvons **naviguer sur une eau calme** et nous devons aussi **affronter des tempêtes**. Nous ne pouvons pas éviter toutes les tempêtes, mais nous pouvons **apprendre à naviguer** !

La gestion du stress est donc notre **capacité d'adaptation** aux changements grâce aux **ressources** qui sont propres et/ou que nous pouvons aussi acquérir.

Modalités

- **2 jours**



- En **présentiel** (intra entreprise) ou **distanciel** (classe virtuelle)

- **1 890€ TTC**



- Possibilité de **financement par l'OPCO** référent de votre entreprise.



- **Toute personne ayant la volonté** d'apprendre à se détendre, à mieux respirer, à savoir évacuer les tensions, à se centrer et développer sa qualité de présence mentale.
- Aucun prérequis
- **10 à 12 personnes** par groupe

Objectifs À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :



- **Utiliser des outils** pour mieux **gérer ses émotions** et **mettre son esprit au calme**
- Identifier **ses propres ressources** et **les mobiliser**
- **Se détendre** physiquement


Compétences visées



- Comprendre les **mécanismes du stress** pouvant agir sur sa santé
- Connaître les différentes **solutions**, plans d'action, **techniques adaptées** de gestion du stress
- **Pratiquer** des exercices divers de détente
- Définir son **programme personnalisé** pour se détendre physiquement et mentalement au quotidien
- Appliquer sa stratégie de gestion du stress **dans la durée**



Programme

- Introduction et **Définitions** : Santé, Qualité de vie au travail, Hygiène de vie, Stress ...
- Comment je réagis **face au stress** ?
-  Quels sont les **outils** pour mieux répondre aux situations de stress ?
- **Pratiques** de certains outils
- Définir sa **propre stratégie face au stress**

Modalités pédagogiques et d'évaluation


La formation alterne des temps de **données « théoriques », de pratique** (mises en situation, exercices, ...), **de réflexion individuelle et d'échanges**.

 Elle s'appuie sur la **dynamique du groupe** et utilise le **vécu des participants**.

Questionnaires d'**évaluation en début et fin de formation**.

Une attestation de formation est délivrée en fin de prestation.

Les +

- Présente **toute souplesse** pour répondre aux **besoins spécifiques** et pour s'adapter à tout emploi du temps
-  Remise de **documents pédagogiques**
- Une formation qui rend le stagiaire **acteur de son bien-être** avec des **techniques pratiques et applicables au quotidien**
- Une **stratégie personnelle** définie en fin de formation
- **Bilan à 3 et 6 mois**

****Pour des informations plus complètes concernant les outils, les modalités et moyens pédagogiques/techniques ainsi que les résultats et suivi des formations, merci de consulter le catalogue complet des offres de formations.****

Formation accessible aux Personnes en Situation de Handicap.

