



Formation 7

Ateliers mensuels Gestion du stress

Parce que la **pratique** est la meilleure **façon d'apprendre** et parce que la répétition de la pratique est la meilleure **façon d'intégrer durablement**, la mise en place d'ateliers permet **d'accélérer le processus de bien-être et de qualité de vie au travail**.

Modalités



- **1/2 journée par mois sur 10 mois, soit 5 jours**
- En **présentiel** (intra entreprise)



- **4 500 € TTC pour un groupe de 6 à 8 personnes**, 150 € par personne supplémentaire (limité à 12 personnes)
- Possibilité de **financement par l'OPCO** référent de votre entreprise.



- **Toute personne ayant la volonté** d'apprendre à prendre soin de soi et **de s'impliquer** personnellement, émotionnellement et physiquement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices
- **Aucun prérequis :**
- **6 à 12 personnes** par groupe

Compétences visées



- Connaissance et applications de **stratégies anti-stress**
- **Développer** son **capital énergétique**
- **Acquérir** une **maîtrise de soi**
- Améliorer la **qualité de vie relationnelle**
- **Optimiser** le **potentiel des équipes** de travail

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



Programme

- Essentiellement des **exercices pratiques de relâchement des tensions** physiques, émotionnelles et mentales grâce à :
 - La Pédagogie du Dr Vittoz
 - La relaxation Yoga nidra
 - La connaissance et la régulation des énergies
 - L'approche naturopathique
 - La respiration
 - L'utilisation de techniques artistiques (dessin, voix, terre, ...)
- **Comment établir son programme gestion du stress et durer dans le temps (l'engagement)...**

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**.

Tour de table en début et fin de séance afin d'évaluer les progrès et les points à améliorer (exercices à faire entre chaque séance).

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** permettant à chacun de se constituer une gamme personnalisée d'exercices et de bonnes habitudes à adopter
- Une formation qui rend le stagiaire **acteur de son bien-être** avec des techniques pratiques et applicables au quotidien
- **Bilan à 12 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.

