



Prévention-Risques-Entreprises

SYBILLE TREARD 06 81 27 95 04

<http://prevention-risques-entreprises.fr>

PREVENTION DU STRESS PROFESSIONNEL Gestion des émotions

Objectifs :

Prendre du recul par rapport à sa situation professionnelle

Favoriser la récupération et l'élimination des tensions, intégrer la micro-détente au quotidien

Apprendre à déconnecter

Améliorer la gestion des émotions, être capable de développer sa propre stratégie de gestion du stress

Public :

Toute personne souhaitant être acteur de son bien-être face aux stress et émotions négatives

Pas de pré-requis

Evaluation de la formation :

Evaluation de satisfaction.

Les points forts :

Apports théoriques et mises en situation

Utiliser les outils à la disposition de chacun

Durée et modalités :

3 jours de formation (21 heures)

En intra

Validation de la formation :

Attestation de fin de formation précisant la date, durée et les objectifs.

PROGRAMME

1. Le stress :

- Analyse d'un moment de stress
- Mécanisme et conséquences du stress chronique
- Multiplicité des facteurs de stress
- Techniques de base pour récupérer

2. Récupération et respiration :

- Pour favoriser de façon naturelle le retour au calme du corps, la tranquillité mentale et émotionnelle
- Les différentes respirations et leurs effets

3. Elimination des tensions :

- Comment somatisons-nous, sur quelle(s) zone(s) du corps ?
- Techniques d'évacuation des tensions physiques et mentales

4. Apprendre à déconnecter

- Le cerveau analytique et le contemplatif
- Les pensées que nous identifions, notre perception
- Apprendre à modifier ses pensées et ses émotions
- L'importance des 5 sens dans notre quotidien
- Les techniques clefs, pauses flash

5. L'attitude positive :

- L'importance de l'anticipation dans les émotions et les décisions, pour une amélioration de la confiance
- Son influence sur la motivation pour la démarche, concrétisation de projet

6. Le mieux-être c'est moi :

- Le développement de nos capacités (compétences, talents, qualité) pour optimiser nos activités
- Le développement de notre créativité, une ressource pour l'innovation et la performance, trouver des idées, des solutions.

Effets :

Détente psycho-physique

Amélioration de la qualité du sommeil

Capacité à détecter les situations de stress

Récupération de l'énergie

Substitution des idées parasites par un état d'esprit paisible

Développement de sensations et de sentiments positifs.



Prévention-Risques-Entreprises

SYBILLE TREARD 06 81 27 95 04