



Gestion du stress, de l'équilibre personnel à l'efficacité professionnelle

Objectifs

Apprendre à prévenir et réguler son stress au travail, et pouvoir en limiter les effets.
Partir de sa réalité et utiliser les techniques appropriées,
pour pouvoir mieux gérer son stress et la pression du quotidien.

Programme

Jour 1:

Module 1: Connaître le stress et ses mécanismes physiologiques

- Repérer son stress.
- Questionnaire d'auto évaluation.
- Exercices de sophrologie.

Module 2: Pratiques de réduction du stress sur le lieu de travail

- Observer les effets du stress sur la santé.
- Les pratiques de gestion du stress transposables au travail
- Séance de sophrologie.

Jour 2:

Module 3: Connaître le stress et ses mécanismes psychologiques et comportementaux

- Savoir identifier ses émotions face aux situations de stress, et augmenter sa résistance au stress.
- Exercices de sophrologie.

Module 4: Savoir réduire et limiter les effets du stress de façon durable

- Pratiques de réduction du stress. Construire son plan d'action personnel
- Séance complète de sophrologie.

Méthode pédagogique

La formation combine

- partages expérientiels,
- apports pédagogiques
- & pratique sophrologique.

Un mémo est remis à la fin de la formation, reprenant les exercices réalisés, pour faciliter une pratique régulière et durable.

Prérequis

Cette formation ne nécessite aucun prérequis

Durée

2 jours

Evaluation

QUIZ &
Questionnaire

Tarif

2000€

Accessibilité

Possibilité d'adapter le contenu et les moyens aux besoins de chacun.