

MODULE FORMATION

GESTION DU STRESS ET DU TEMPS

Objectifs : être capable de

- **comprendre le mécanisme du stress et le processus d'auto-régulation**
- **identifier mes signaux personnels du stress nocif, et revenir à un état apaisé**
 - **identifier ses valeurs et ses priorités**
 - **connaître mes valeurs et donner du sens à son quotidien**
 - **programmer sa journée circadienne**

Ce module s'adresse à toute personne en activité professionnelle, employé, cadre, dirigeant.

Méthode utilisée :

- pédagogie active
- partage à 2 et en groupe
- outils diagnostiques
- exposé
- photolangage
- pratiques personnelles d'entraînement du corps et de l'esprit
- mises en pratique et mises en situation à J+1 ou S+1
- débriefing

Durée : 1 journée / 7h

Effectif : 12 participants

Programme :

- Accueil des participants
- Diagnostic personnel et collectif
- Courtes pratiques d'entraînement personnel

Pause

- Exposé et présentation de la méthode
- Courtes pratiques d'entraînement personnel

Pause déjeuner

- Pratique personnelle
- Exercices d'identification de ses valeurs et priorités
- Pratique entraînement d'activation de ses valeurs

Pause

- Mise en situation : programmer sa journée à J+1 ou S+1
- Plan d'action individuel
- Debrief

A l'issue de la journée de formation, les participants disposeront :

- D'un plan d'action individuel
- De l'enregistrement des pratiques d'entraînement personnel (téléchargement WhatsApp)

Tarif indicatif : 750 €

Sylvie Hogrel
LysVie3C - 38580 La Chapelle du Bard **06 33 84 10 27**
contact@lysvie.com

