

MODULE FORMATION

GERER LE STRESS PERSONNEL ET RELATIONNEL

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
 - accueillir mes émotions positivement
- activer mes capacités et mes ressources positives

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
- débriefing

Durée : 1 journée / 7h

Effectif : 12 participants

Programme :

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

Pause

- Présentation de la méthode
- Courtes pratiques d'entraînement de l'attention

Pause déjeuner

- Pratique personnelle
- Exercices d'identification de ses ressources et capacités
- Pratique entraînement d'activation de ses capacités

Pause

- Mise en situation
- 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 de 8 pratiques pour mettre en œuvre leur plan d'action individuel.

Tarif indicatif : 750 €

Sylvie Hogrel
LysVie3C - 38580 La Chapelle du Bard
contact@lysvie.com

06 33 84 10 27

