Gérez votre stress pour une meilleure qualité de vie

Formation de 2 jours

LES POINTS FORTS DE CETTE FORMATION

1/ Des exercices variées et aisément transposables
2/ Une visée autant personnelle que professionnelle

Quels sont les objectifs ?

- Partager ses représentations du bien-être
- Clarifier ses aspirations
- Comprendre ce qu'est le stress, ses causes et ses mécanismes
- Identifier les situations stressantes pour soi et la façon dont on y réagit
- Connaître les techniques pour prévenir et apprivoiser son stress
- Savoir les utiliser pour faire face aux situations stressantes

Les points-clés du programme

Journée #1	Journée #2
Le concept de bien-être • Appréciation de ma situation actuelle (attentes, valeurs, facteurs de motivation, sources de satisfaction et d'insatisfaction) • Identification du niveau d'action et de contrôle et des axes d'amélioration **Le stress et moi** • Définition et mécanisme • Stress et type de personnalité • Mes messages contraignants et leur impact sur mon stress • Mes agents stresseurs • Mes clignotants individuels (physiques, émotionnels, comportementaux)	**La prévention et la gestion du stress au quotidien** • Les techniques de gestion du stress : la respiration, la relaxation, la visualisation positive, l'ancrage, l'auto-valorisation, l'automassage, l'avocat de l'ange, … • Les stratégies d'adaptation • Les techniques d'assertivité pour se préserver du stress : savoir exprimer ses émotions et ses besoins, oser refuser, oser demander du feedback, savoir répondre aux critiques

Profil des stagiaires : Cette formation s'adresse à toute personne qui vit des situations stressantes et aspire au bien-être

Profil de la formatrice : Experte en gestion du stress

Type de formation : Présentiel, distanciel ou hybride

Pré-requis : Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement pour tirer le meilleur bénéfice de la formation

Activités pédagogiques : Exercices ludiques corporels, temps de partage en binômes, petits groupes et plénière, apports méthodologiques et théoriques, …

Outils pédagogiques : Ice breakers, tests d'autodiagnostic, vidéos, études de cas, mises en situation, grilles d'observation, diaporama

Modalités d'évaluation
Nous vérifierons que les objectifs de cette formation sont atteints grâce aux modalités suivantes :

- **Pendant la formation**
  - Mise en situations, Feedbacks, Exercices, Quizz, Réactivation mémoire
  - Temps dédié à l'ancrage des savoirs dans la réalité de chacun
- **A l'issue de la formation**
  - Auto-évaluation du stagiaire sur ses progrès
  - Feedbacks des co-participants
  - Nous préconisons que cette formation soit complétée par brief managérial afin que le stagiaire soit accompagné dans son apprentissage par son N+1, de retour sur le terrain
  - Un temps de retour d'expérience deux à trois mois après la formation permettra au stagiaire de partager la façon dont il a mis en pratique la formation.

Stratégie pédagogique

- **Une pédagogie ludique** car on apprend mieux dans le plaisir et en s'amusant
- **Une pédagogie pragmatique** qui permet aux stagiaires d'éprouver et de s'approprier les outils et méthodes enseignés et qui favorise la transposition
- **Une pédagogie active** dans laquelle chacun est engagé (mises en situation) et qui favorisant les échanges, le partage et l'émergence d'une culture commune

Prix : 700 € H.T. par personne pour les 2 jours (hors frais) – 6 personnes minimum

Contact pour en savoir plus :
06 26 05 42 30
msdconseil.france@gmail.com
https://mariettestrub.com/

Horaires et jours d'ouverture : de 8h30 à 19h30 du lundi au vendredi

Délai d'accès : Notre organisme de formation s'engage à répondre en 48h à toute demande d'information relative à toute formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande.

Accessibilité / Handicap : Nos formations sont a priori ouvertes à tous. Cependant en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact directement avec nous, en amont de la formation, pour que nous puissions en discuter et au besoin adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations d'handicap qui pourraient se présenter. Dans le cas (qui n'est pas encore arrivé à ce jour) où nous ne serions pas en mesure de vous accueillir, nous avons dans notre liste de partenaires l'Agefiph vers lequel nous pourrons vous orienter. A noter que toutes nos formations sont faites dans des locaux "Accessibles PMR".