

PRÉVENTION DU STRESS

2 À 3 JOURS

CPTO

HÉLÈNE DELEBOIS

Objectifs

- * Apprendre à décoder des situations pouvant être génératrices d'émotions négatives
- * Savoir évaluer son propre niveau de stress
- * Réfléchir à son mode de vie (travail/privé)
- * Analyser son environnement physique et relationnel
- * Connaître les effets du stress sur la santé (approche physiologique)
- * Connaître des outils pour faire face à des situations stressantes et/ou diminuer les tensions

Pré requis

Aucun

Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne, tout professionnel

Principes pédagogiques

- exposés et théories avec support écrit & vidéo
- méthodes participatives
- tests psychotechniques
- expérimentation / atelier
- les hypothèses de travail dans une situation professionnelle délicate et récurrente.
- Analyse des pratiques professionnelles

PRÉVENIR LE STRESS

Tout au long de ce programme, nous choisissons de considérer le stress comme un ensemble de symptômes qui nous renseigne et nous alerte sur notre état psychologique et/ou physique. Entre modèles théoriques, pistes de réflexion interactives et ateliers pratiques de gestion du stress il s'agit ici d'un temps pour soi et pour les autres.

1. APPROCHE GÉNÉRALE & THÉORIQUE

- Quelques données
- Définitions
- Les différentes phases

2. DE LA SIMPLE STIMULATION À L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

- Les signes avant-coureur
- L'épuisement professionnel di « Burn Out »

3. LE STRESS DANS TOUS SES ÉTATS

- les représentations du stress dans nos sociétés
- Physiologie du stress et processus
- Les sources et agents stressants
- Les réactions : adaptation & liens avec l'épuisement

4. TESTS & PERSONNALITÉS

- L'effet multifactoriel
- Les personnalités à stress

5. MISE EN PRATIQUE DE QUELQUES SOLUTIONS POUR FAIRE FACE

Les Techniques de Gestion et de dérivation du stress et modes d'actions

- La Sophrologie
- Apprendre à se relaxer
- Communiquer autrement
- Renouer avec sa créativité
- L'EFT : Emotional Freedom Technics

6. BILAN DE LA FORMATION

FORMATION INTER & INTRA

Tout au long de ce programme, nous choisissons d'aborder la Gestion du Stress sous l'angle de l'expérimentation.

Et tout en définissant le stress de manière à mieux le cerner et le comprendre, nous le considérerons durant cette formation comme un ensemble de symptômes qui nous renseigne et nous alerte sur notre état psychologique et/ou physique.

Ainsi, nous vous proposons une approche physiologique et comportementale du stress, nous vous informons sur ses effets sur l'individu et les collectifs de travail. Entre modèles théoriques, pistes de réflexion interactives et ateliers pratiques de gestion du stress il s'agit ici d'un temps pour soi et pour les autres.

LA FORMATRICE : HÉLÈNE DELEBOIS

Après une carrière de 15 ans en entreprise, à des postes de négociateur et de responsable marketing et commercial, et dans le prolongement de sa philosophie de vie, Hélène s'est également formée aux disciplines et techniques de l'accompagnement dans la relation d'aide : hypnose Ericksonienne, P.N.L. (Programmation Neuro-Linguistique), aromathérapie, sophrologie, méthodes énergétiques ... Elle propose des ateliers collectifs et consulte également en cabinet privé depuis presque 10 ans.

Elle intervient également auprès de personnes en repositionnement professionnel et dans l'accompagnement à la création d'entreprise et à la gestion de projet.

Ses compétences et expériences en matière entrepreneuriale combinées à sa connaissance de différentes thérapies alternatives l'amènent aujourd'hui à proposer des formations alliant théorie et solutions pratiques adaptées aux besoins des professionnels

ANNEXE 1

INTITULÉ DE LA FORMATION

Prévenir le Stress

Lieu

Intra ou Inter

Public

Tout Public

Objectifs et Valeur Ajoutée de la formation

A l'issu de la formation, le stagiaire sera en mesure de pratiquer pour lui et dans ses modalités de travail et de communication avec l'autre, dans un cadre privé ou professionnel, certaines techniques de gestion du stress

Cette formation met en synergie des outils de Sophrologie, de la PNL, de la Méditation, de l'Aromathérapie en les rendant opérationnels et intégrés au quotidien des professionnels quelques soient leur structures de travail. Elle aide à désamorcer certains blocages relationnels, à mieux gérer les situations, à prendre soin de soi dans son environnement.

Par l'initiation à des approches de gestion du stress psychocorporelles et cognitives, qui participent chacune à une meilleure gestion des émotions, du stress et une recherche d'apaisement, cette formation autorise instantanément l'ouverture vers un mieux être au travail. Elle offre également la possibilité d'approfondir et/ou d'aller plus loin dans l'expérimentation d'une de ces techniques.

Un support reprenant le contenu et les méthodes, est remis à chacun des participants, à l'issue de la formation.

Durée de la formation

De 9hre à 17hre

2 jours consécutifs soit 14 heures

pause déjeuner de 1 hre