

GESTION DU STRESS AVEC ATELIERS

Notre société est de plus en plus confrontée à des évolutions permanentes : restructuration, développement, changements organisationnels... Ces contextes peuvent avoir de nombreuses conséquences sur chacun : communication difficile, climat social tendu, démotivation, perte de confiance, stress, altération du rythme biologique, troubles du sommeil, T.M.S.... émergences de nombreux risques psycho-sociaux.

J+ FORMATION vous propose une **FORMULE ATYPIQUE** qui **COMBINE UNE FORMATION AVEC DES ATELIERS DE RESSOURCEMENTS** pour prendre soin de soi et de son bien-être.

Ce stage est idéal pour prendre du recul sur soi-même, tout en s'enrichissant d'une formation pour mettre en application vos enseignements au quotidien et dès votre retour dans votre entreprise/établissement.

Notre formule est basée sur des méthodes et des outils novateurs permettant d'allier le bien-être à l'efficacité au quotidien : application de nombreuses techniques corporelles et énergétiques pour gérer votre énergie, vous permettre d'évacuer vos tensions et d'agir sur la prévention du stress.

Vous y apprendrez à vous écouter, à trouver en vous et autour de vous les ressources simples et nécessaires pour préserver votre capital optimal d'énergie.

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du stress,
- Identifier les acteurs qui contribuent à cet état,
- Développer les ressources personnelles pour y faire face,
- S'initier aux techniques permettant de limiter l'emprise du stress,
- Apprendre à gérer ses émotions et à développer la confiance en soi,
- Acquérir les méthodes de gestion du stress,
- Préserver son capital santé en milieu professionnels,
- Apprendre à mieux se connaître et identifier ces compétences émotionnelles pour être plus efficace, savoir se ressourcer.

Prérequis : Aucun

Public :

Tout personnel confronté au stress au travail et souhaitant développer son capital humain.

Durée :

3 jours (21h00)

Tarif : voir devis ci-joint

Moyens pédagogiques :

-Apports théoriques (power point, documentation, échanges...)

Délais d'accès : variable entre 10 et 21 jours pour la mise en place d'une session.

Formateur :

Consultant J+ FORMATION spécialisé en développement personnel et Animateur certifié pour nos Ateliers (sophrologue, praticien PNL...)

Contrôle du suivi : Les stagiaires émargent une Feuille de présence par demi-journée de formation, pour justifier de leur participation.

Le formateur signe également ces feuilles de présence ; à la fin de la session, il élabore un compte-rendu de formation.

-Apports pratiques

- * Evaluation du niveau des stress des stagiaires
- * Exercices, nombreux jeux et méthodes diverses : relaxation, respiration diaphragmatique, prise de recul, prise de confiance en soi, lâcher-prise...
- * Ateliers de ressourcements et de relaxation avec initiation à des techniques corporelles et énergétiques pour gérer votre énergie telles que SOPHROLOGIE-BIEN ETRE-DETENTE ...

Evaluations

- Durant la session une évaluation des acquis est réalisée par le formateur.
- En fin de session, une évaluation à chaud est réalisée par les stagiaires (fiche à compléter) : elle concerne principalement le déroulement et le contenu de l'action de formation, ainsi que le degré de satisfaction à l'issue de cette action.
- Après retour des participants sur leur poste de travail et après mise en pratique des acquis, une évaluation à froid sera réalisée par le client commanditaire du projet.

Modalité de validation des compétences

- Délivrance d'un Certificat de réalisation de la formation et d'une « Fiche de validation de compétences ».

Support : Un support de cours dématérialisé est remis à chaque stagiaire en fin de session.

Accessibilités : La formation est accessible aux personnes en situation de handicap ou ayant des besoins spécifiques. La mise en place d'un accompagnement est proposée afin que la formation se déroule dans les meilleures conditions : notre REFERENTE HANDICAP Joëlle Gruelles est chargée d'organiser leur accueil, et reste à leur disposition au 07 78 39 84 28 ou jplusformation@hotmail.com.