

1 JOUR

7 heures de formation

In

Prérequis

Aucun

Public

Tout salarié

Durée

1 jour soit 7 heures en présentiel

Organisation

De 4 à 10 stagiaires

Intervenants

Formateurs spécialisés dans la prévention des RPS et coachs en qualité de vie au travail

Évaluation

Évaluation formative et questionnaire d'entrée et de sortie de formation pour validation des compétences acquises, délivrance d'une attestation individuelle de formation

LA FORMATION

La formation "Réduction et gestion du stress" a pour but de développer des méthodes simples, rapides et concrètes pour faire face au stress dans le contexte professionnel, que chacun peut intégrer dans son quotidien au travail. Ces méthodes et habitudes permettent de développer efficacement le bien-être au travail afin de contribuer à la performance globale de l'entreprise.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Réduire sa perméabilité au stress au quotidien pour améliorer sa qualité de vie et son bien être au travail

COMPÉTENCES VISÉES

Adapter ses rythmes et optimiser sa récupération

Prévenir le stress physique par l'ergonomie corporelle et l'oxygénation

Renforcer ses ressources santé par la nutrition et l'hygiène de vie

Maîtriser ses émotions et anticiper les interactions stressantes

Évacuer le stress par la pratique des activités psychocorporelles

Se recentrer face aux pressions du quotidien

PÉDAGOGIE

Ludique et applicative, expérimentations pratiques, jeux de rôles, expériences sensorielles, applications concrètes.

70 % pratique 30 % théorique

LE PROGRAMME

1/ Adapter ses rythmes et optimiser sa récupération

Donner la priorité aux priorités

Mettre en cohérence ses rythmes, les cadences et sa chronobiologie

Prendre des temps de recul et de retour à soi

Optimiser la qualité du sommeil régénérateur

Intégrer des séquences de récupération individuelle

Expérimenter en autonomie la relaxation profonde

2/ Prévenir le stress physique par l'ergonomie corporelle et l'oxygénation

Prévenir les maux psychiques et physiques au réveil

La cohérence psychocorporelle : souplesse du corps et de l'esprit

L'ergonomie corporelle : réduire l'emprise du stress et l'apparition de TMS

L'oxygénation : maximiser sa sérénité

3/ Renforcer ses ressources santé par la nutrition et l'hygiène de vie

Les liens entre nutrition, santé, stress et performance

Repères fondamentaux et points de vigilance

Les pathologies modernes : stress, troubles cardiaques, hygiène alimentaire et activité physique

Nutrition Haute Vitalité adaptée au rythme moderne

4/ Maîtriser ses émotions et anticiper les interactions stressantes

Les techniques de méta position et de communication bienveillante

Manager pour diminuer le stress d'équipe (*option pour managers et encadrants*)

Célébrer ses réussites et rebondir face aux échecs

Maîtriser une situation de crise et d'agressivité

5/ Évacuer le stress par la pratique des activités psychocorporelles

La détente du corps pour calmer l'esprit

Les techniques de rigologie thérapeutiques

Cultiver la joie au quotidien

Aménager des temps de créativité

6/ Se recentrer face aux pressions du quotidien

Visualisation et mentalisation de la réussite

Les stratégies de regain de confiance après un événement stressant

Optimiser sa concentration par la pleine conscience

Cultiver son autonomie et développer sa performance

EN SAVOIR PLUS

Réf : STRESS1

www.compétences-prevention.com

0 810 900 960

contact@compétences-prevention.com