

Réduction et gestion du stress

FORMATION



Objectif

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

— 7 heures

soit 1 jour de formation

Modalité pédagogique — PRÉSENTIEL ou CLASSE VIRTUELLE

— EN RÉSUMÉ

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.

— 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

Recueil des attentes pré-formation. Pédagogie ludique et applicative, expérimentations pratiques, jeux de rôles, expériences sensorielles, applications concrètes.

70 % pratique 30 % théorique.

Référence —

STRESS1

PRÉREQUIS

Aucun.

PUBLIC

Tout salarié.

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 de fin de formation et d'un certificat de réalisation. Évaluation à chaud et à froid.

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

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.