



OBJECTIF : COMPRENDRE LE MECANISME DU STRESS POUR MIEUX LE GERER

- **Prendre conscience de l'impact du stress dans le travail**
- **Développer ses capacités à s'exprimer et à s'affirmer dans les situations stressantes.**
- **Maîtriser les techniques pour gérer son stress au travail.**
- **Savoir prendre du recul pour aborder les situations autrement grâce à la relaxation dynamique (respiration, détente corporelle, prise de conscience corporelle, visualisations.....)**

**PUBLIC : Toute personne ayant décidé de gérer son stress, c'est bon pour la santé physique et morale.
8 à 10 participants maximum**

1. COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DU STRESS

- ◇ *La définition du stress et de son fonctionnement*
- ◇ *Les différentes phases du stress : syndrome d'adaptation*
- ◇ *Le bon et le mauvais stress*
- ◇ *Identifier les sources et le niveau de stress*
 - * *Les causes internes : situation physique et physiologique*
 - * *Les causes externes : son environnement*
- ◇ *Déterminer les sources de stress dans votre travail (interaction avec le groupe)*

2. APPREHENDER SON STRESS AU QUOTIDIEN

- ◇ *Tester votre stress*
- ◇ *Les signes avant-coureurs*
- ◇ *Les conséquences du stress sur notre organisme et sur notre environnement*
 - * *Les différents effets : physiques, physiologiques et comportementaux*
 - * *La crise d'attaque de panique avec ses symptômes*
 - * *Cinq étapes de l'épuisement*
 - * *Le « burn out »*
- ◇ *Comprendre le rôle des émotions, repérer le siège des émotions*

METHODE PEDAGOGIQUE

- ⇒ **Echanges interactifs à partir du vécu des participants**
- ⇒ **Apports méthodologiques**
- ⇒ **Exercices pratiques**
- ⇒ **Autodiagnostic de son stress**
- ⇒ **Support de cours : formation sur la gestion du stress au travail**

3. APPLIQUER DES OUTILS SOPHROLOGIQUES POUR GERER SON STRESS

Comprendre son fonctionnement et ses besoins

- ◇ *Prendre conscience de son corps et de ses sensations grâce à des exercices de tension et relâchement*
- ◇ *La respiration : apprendre à changer l'amplitude pour se détendre, fonctions du diaphragme (explications et mise en pratique)*
- ◇ *Localiser les tensions du stress pour apprendre à les évacuer, exercice de déplacement du négatif (respiration)*
- ◇ *Maîtriser ses émotions au quotidien, ancrage, exercices de détente éclair*
- ◇ *Développer la confiance en soi pour être plus performant : revivre des situations positives et agréables passées . Redonner confiance en ramenant dans le présent les racines positives du passé*
- ◇ *Savoir gérer une situation difficile : se voir après une situation qui est une source de stress et ressentir les bienfaits dans le corps*
- ◇ *Mieux vivre le changement et savoir prendre du recul (exercice de visualisation)*
- ◇ *Gérer une situation tendue avec un collègue, exercice de l'espace personnel, exercices respiratoires..*

PROGRAMME

Lieu : UPE 66, 17 rue Camille Pelletan 66000Perpignan

Durée : 1 jour—7 heures

Dates : 28/09/2017

Horaires : 09h00/12h30 & 13h30/17h00

Prix : 350 €/personne

Intervenant : Hélène GIMENO, Sophrologue

Contact : Sylvie GAYRAUD—UPE 66, 17 rue Camille Pelletan 66000 PERPIGNAN

Tél: 04.68.34.99.26 ou sylvie.gayraud@upe66.com

Enregistré sous le numéro Siret : 77619006800028 – Code APE : 9411Z

N° de déclaration d'activité : 91 66 01801 66