



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

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

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

Lieu : UPE 66

Durée : 1 jour—7 heures

Date : à déterminer

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