

« APPRIVOISER SON STRESS »

Objectif pédagogique :

Au terme de cette formation, les participants seront en mesure de :

- ⇒ Appliquer des outils telles que la visualisation, la cohérence cardiaque ou l'autohypnose pour gérer de manière autonome leur stress en milieu professionnel.
- ⇒ Adapter ces techniques à leurs propres besoins, d'identifier les facteurs de stress spécifiques dans leur vie professionnelle et de mettre en place un plan personnel de gestion du stress.
- ⇒ Améliorer leur qualité de vie au travail en réduisant le stress, en renforçant leur résilience et en favorisant un équilibre travail – vie personnelle.

Contenu de la formation :

La formation s'articule autour d'une variété d'activités interactives, d'exercices pratiques, de mises en situation et de séquences d'apprentissage théorique.

Les principaux thèmes abordés sont :

- Evaluer ses modes de fonctionnement face au stress
- Apprendre à composer avec ses émotions
- Développer et utiliser ses ressources individuelles
- Apprendre à se détendre physiquement, mentalement et émotionnellement
- Construire et appliquer sa stratégie de gestion du stress dans la durée

Public cible :

Employés, managers, cadres supérieurs, personnels du secteur médico-social.

Groupe de 6 à 12 personnes.

Prérequis :

Avoir une expérience professionnelle et/ou personnelle ayant suscité des interrogations au sujet de l'épuisement professionnel.

Manifester un intérêt pour la compréhension et l'action sur ce sujet.

Durée :

Variable en fonction des besoins du client – à partir d'une demi-journée minimum (3h de formation).

Infrastructure :

Les interventions se déroulent dans des salles de formation prévues à cet effet dans vos locaux.

Possibilité de réaliser des formations dans des locaux sur Toulouse (proche métro) – prix sur demande.

Contact :

Jean-Baptiste BRUTO

07 60 71 39 83

jb.bruto.formation@gmail.com