



Organisme de formation référencé Datadock

Réduire son stress professionnel - 1ère session

Objectifs de la formation :

Comprendre le fonctionnement du stress et ses conséquences. Découvrir l'enjeu de la pleine conscience comme facteur de sérénité. Acquisition des outils de la pleine conscience pour réduire son stress (Yoga Méditation). (Voir contenu 3ème journée non obligatoire ? A définir avec l'intervenant).

Pré-requis :

Aucun.

Moyens et méthodes pédagogiques :

Les prestations de formation sont assurées par des formateurs professionnels qui utilisent des moyens pédagogiques adaptés.

En amont de la formation :

Si besoin, nous auditions les stagiaires afin de constituer des groupes homogènes

Dans le cadre de session intra entreprise, les formateurs adaptent les programmes et animent des formations spécifiques sur site afin de répondre à vos besoins spécifiques.

Pour un bon suivi du stage, le stagiaire dispose d'un ou plusieurs supports de cours.

Après le stage :

Le stagiaire dispose d'une évaluation globale du stage.

Les formateurs partagent leurs expériences dans un but d'amélioration continue.

Modalités d'évaluation :

Évaluation à chaud par le biais de travaux pratiques.

Moyens techniques :

Salle(s) de cours équipée(s) des moyens audiovisuels avec le matériel adapté à la formation (si besoin, ordinateur par stagiaire).

Public :

Tout public.

Durée :

2 jours

Référence :

EFF-RED-0409

Type de formation :

Formation qualifiante

Programme de la formation

Méthodes et moyens pédagogiques

- Apports théoriques
- Mise en oeuvre expérientielle des outils de la pleine conscience
- Partages d'expériences du groupe
- Remise d'outils pédagogiques (3 CD ROM + support papier)

Programme

Présentation du groupe avec exposé des motivations et objectifs de chacun

Présentation du programme

1. Définition du stress et présentation du processus de mise en oeuvre du mécanisme au niveau physique et mental

- Identification des agents stresseurs
- Présentation du bon et mauvais stress
- Exposé des conséquences du mauvais stress sur les plans physique et mental.
- Apprendre à répondre au stress et non plus réagir au stress

2. Définition de la pleine conscience

- Les causes de l'agitation du mental et les bons réflexes à mettre en oeuvre
- Présentation des piliers de la pleine conscience pour un usage professionnel quotidien (le lâcher-prise, le non jugement, la patience, l'acceptation, la confiance?)
- La communication stressante et les bonnes attitudes à mettre en oeuvre

3. Présentation des outils de la pleine conscience

- Respirations consciente
- Méditation guidée de relaxation mentale et physique
- Méditation laïque assise
- Les postures clefs du yoga pour le stress, le silence?)
- Mise en oeuvre expérientielle de ces outils au niveau du groupe
- Partage d'expériences après chaque expérimentation des outils de la pleine conscience

NB : chaque outil de la pleine conscience et de sa mise en oeuvre sera judicieusement alterné avec les aspects théoriques afin renforcer la dynamique pédagogique du programme

- Cours intra-entreprise dans une salle de réunion d'une surface égale ou supérieure à 40m2
- Mise à disposition comportant chaises en rapport avec la taille du groupe animateur compris, paper-board,(aucune table pour libérer de l'espace)
- Prévoir un tapis de yoga par stagiaires + une couverture