



Organisme de formation référencé Datadock

Réduire son stress professionnel - 2ème session

Objectifs de la formation :

Optimisation de l'appropriation du « process » de réponse au stress (Yoga Méditation). Maîtrise des outils de la pleine conscience. Développer son « savoir-être ».

Pré-requis :

Avoir suivi le cours des 2 jours "Réduire son stress professionnel par le Yoga avec la pleine conscience".

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 :

1 jour

Référence :

EFF-RED-0413

Type de formation :

Formation qualifiante

Programme de la formation

Méthodes et moyens pédagogiques

- Mise en oeuvre expérientielle
- Partages d'expériences du groupe
- Apports théoriques et pratiques

Programme

1. Accueil des participants

- Partage d'expériences sur les acquisitions des deux premiers jours et de leur effet induit sur la réduction du stress dans le domaine professionnel
- Retour individuel sur la mise en oeuvre des exercices recommandés dans la période intercalaire (entre J1-J2 et J3) portant sur les situations désagréables et la communication stressante et analyse.
- Approfondissement selon le souhait du groupe de certains aspects de la première formation
- Mise en oeuvre expérientielle des outils de la pleine conscience pour une meilleure maîtrise dans la pratique
- Présentation et mise en oeuvre d'une méditation laïque agissant sur le « savoir-être » pour favoriser l'écoute, l'empathie et la compassion (utile également pour les personnels de santé dans leurs relations avec les patients)
- Bilan du programme par travail en binôme puis partage du groupe
- Évaluation écrite sous forme de questionnaire