



**GESTION DU STRESS : FAVORISER L'EFFICACITE PROFESSIONNELLE
EN TOUTE SERENITE**

46 rue Saint Firmin – 12850 Onet-le-Château – Tél. : 05 65 78 08 23 – Fax : 05 65 78 68 28
Email : contact@humanis-ipa.com – Adresse internet : www.humanis-ipa.com
SARL au capital de 7622,45 € - RCS Rodez B 419 856 497 – Code APE 8559 A

Gestion du stress : Favoriser l'efficacité professionnelle en toute sérénité

Techniques d'optimisation du potentiel humain et de gestion du stress appliquées à la QVT

Contexte :

Les techniques d'optimisation mentale et de gestion du stress, bien connues dans le milieu sportif et dans les métiers dits « à risque », sont un des nouveaux leviers d'évolution de la vie des entreprises. Car les dirigeants et leurs équipes sont également confrontés à des problématiques de gestion de la pression et connaissent aussi des « situations de crise ». Relations clients, adaptation aux changements, enjeux stratégiques et financiers, ce cocktail peut entraîner un « emballement émotionnel » et une fatigue nerveuse, source de mauvaises décisions, ou de réactions non contrôlées. Cela conduit également à une perte d'efficacité et d'énergie, qui altère la santé individuelle mais aussi celle de l'entreprise. Les techniques d'optimisation mentale (hypnose, CNV, respiration, visualisation, relaxation) permettent de prévenir les impacts négatifs du stress et de développer un leadership émotionnel et relationnel propices à une meilleure qualité de vie au travail.

Objectifs

- Oser accueillir et exprimer ses émotions, même en contexte professionnel.
- Acquérir des techniques de bien-être et d'optimisation du potentiel pour activer son niveau d'énergie et renforcer son assertivité
- Développer son intelligence émotionnelle pour gagner en sérénité et lucidité
- Cultiver un état d'esprit favorable à la motivation et la confiance

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress, ses enjeux et conséquences
- Identifier ses sources de stress et ses ressources personnelles
- Acquérir des techniques pour favoriser son bien-être physique et psychologique
- Développer un mindset positif
- Communiquer de façon assertive

Contenu

1. Comprendre les mécanismes du stress

- Définition du stress
- Les conséquences physiologiques, psychologiques et relationnelles du stress
- Le rôle et le fonctionnement des émotions
- Identification de ses sources et de ses modérateurs de stress

2. Favoriser le bien-être physique et psychologique

- Ancrage et respiration
- Relaxation

- Techniques de libération des tensions
- L'importance de l'activité physique et du corps
- Activation de ses capacités de concentration

3. Développer un mindset positif

- Croyances limitantes et filtres de perception
- État d'esprit fixe vs de croissance
- Le rôle des pensées sur notre bien-être et notre motivation
- Techniques d'autohypnose et visualisations

4. Communiquer de façon assertive

- Le fonctionnement du stress relationnel
- La confiance en soi et l'estime de soi
- Le processus OSBD (CNV)

5. Mettre en place un plan d'action personnalisé

Intervenante

Karine Plagnard est coach professionnelle, consultante-formatrice et art-thérapeute clinicienne, spécialiste de l'assertivité et de l'accompagnement psychologique et mental. Elle intervient au niveau individuel auprès des dirigeants, managers et sportifs de l'extrême, et au niveau collectif au sein des organisations auprès des équipes, afin d'activer les leviers du changement et de la motivation et de remettre de la fluidité et de la sérénité dans les systèmes.

Elle nourrit ses interventions de techniques de développement du potentiel humain issues des domaines sportif et artistique.

Méthode pédagogique

Les méthodes pédagogiques sont interactives et tiennent compte du vécu du stagiaire et de son contexte professionnel et personnel.

La formation est progressive et axée sur la pratique et l'expérimentation. Les connaissances nécessaires à la compréhension et à l'acquisition de compétences sont apportées au cours d'exercices spécifiques.

Un support individuel de formation sera distribué au cours de la formation.

Les + :

- Des séances de respirations, de visualisations guidées et différents exercices d'autohypnose et de méditations, facilement reproductibles.
- Une séance de supervision individuelle en visio est offerte à chaque participant.

Modalités d'évaluation

- Évaluation en cours de formation afin de mesurer les acquisitions et les progressions individuelles. Utilisation d'une grille d'auto-évaluation sur les 2 jours.
- Évaluation finale : validation des acquis en fin de formation.
- Questionnaire de satisfaction des participants à chaud et à froid (+ 3 mois)

Modalités pratiques :

- Questionnaire préalable envoyé aux participants pour adapter au mieux le contenu de la formation
- groupe de 10 personnes maximum
- 2 journées de 7 h réparties sur 2 semaines
- Tenue décontractée conseillée
- Pédagogie adaptée aux personnes n'ayant jamais pratiqué de techniques de bien-être.

Déroulement

Participants : Groupe de 10 personnes maximum (ouverture de la formation à partir de 4 inscrits)

Public :

- Chefs d'entreprise, managers, responsables d'équipe, commerciaux, et tout collaborateur souhaitant développer ses ressources internes pour gérer la pression et le stress du quotidien.
- Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Les éventuels aménagements à mettre en œuvre seront identifiés au cours d'un entretien.

Prérequis : Avoir répondu au questionnaire préalable

Durée : 14 heures

Dates :

Lieu : Humanis IPA, 46 rue Saint Firmin, 12 850 Onet-le-Château

Accessibilité :

Pour les personnes en situation de handicap, en amont de la formation, nous contacter afin de déterminer les aménagements à adapter.

Établissement de 5ème catégorie, accessible aux personnes en situations de handicap (parking, mobilité, accueil...)

Budget

Le budget total de la formation est de 545€ net de taxe par personne.