



**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 (PNL, hypnose, CNV, visualisations, 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 ses émotions, même en contexte professionnel.
- Comprendre les mécanismes du stress
- Mieux se connaître pour détecter les sources de stress au quotidien.
- Acquérir des techniques de bien-être et d'optimisation du potentiel pour maintenir son niveau d'énergie
- Développer son intelligence émotionnelle pour gagner en sérénité et lucidité
- Cultiver un état d'esprit favorable à la motivation et la confiance
- Communiquer de façon positive
- Mettre en place un plan d'action personnel au quotidien

Contenu

1. Comprendre les mécanismes du stress

- Définition du stress
- Les 3 niveaux de stress
- Les impacts physique, psychologique et relationnel du stress
- Le rôle et le fonctionnement des émotions

2. Favoriser le bien-être physique et psychologique

- Relaxation
- Récupération rapide
- 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 (PNL)
- 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 positive

- Le fonctionnement du stress relationnel
- Le concept de « Carte du monde » (PNL)
- Le processus OSBD (CNV)

5. Mettre en place un plan d'action personnalisé

Intervenante

Audrey Barat est coach et formatrice spécialisée en gestion du stress et en évolution personnelle et professionnelle. Elle accompagne les personnes et les organisations à se libérer du poids du stress personnel et relationnel, pour laisser éclore les ressources et les potentiels individuels, au service du collectif.

Elle intervient en formation ou en accompagnement individuel auprès d'un public varié : managers, sapeurs-pompiers, sportifs, enseignants, personnels soignants, salariés...

Gestion du stress (sophrologie, méditation, relaxation), coaching (PNL, hypnose), communication positive (CNV, Écoute active), et connaissance de soi sont au cœur de sa pratique.

Méthode pédagogique

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

La formation est progressive et axée sur la pratique. 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 pendant et après la formation.

Les + :

- Les séances de méditations guidées et les différents exercices d'autohypnose, de méditations, de récupération rapides sont accessibles via une plateforme e-learning, pour poursuivre le travail personnel entre les sessions et après la formation.
- 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 : Aucun

Durée : 14 heures

Dates : 17 novembre et 1^{er} décembre 2023

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

Accessibilité : Établissement de 5^{ème} 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.