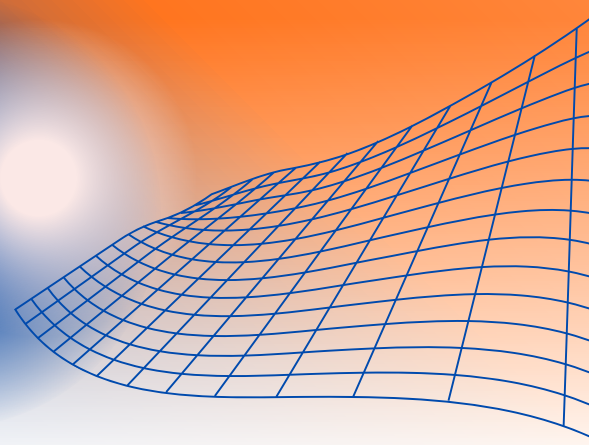


GESTION DU STRESS

- **Développer** son intelligence émotionnelle pour accueillir, exprimer et réguler ses émotions afin de gagner en sérénité, lucidité et assertivité.
- **Renforcer** son énergie et sa motivation grâce à des techniques de bien-être permettant d'ancrer un état d'esprit positif et confiant.



Objectifs pédagogiques

- Comprendre le stress
- Identifier ses déclencheurs
- Gérer ses émotions
- Appliquer des techniques de relaxation
- Développer un mindset positif
- Communiquer avec assertivité
- Construire un plan d'action

Public Cible

- Toute personne souhaitant développer ses ressources internes pour gérer la pression et le stress du quotidien

Durée

- 2 jours (14 heures)

Accessibilité

- Pour les personnes en situation de handicap, en amont de la formation, nous contacter afin de déterminer les aménagements à adapter.
- Établissement de 5^{ème} catégorie, accessible aux personnes en situations de handicap

Programme de la Formation

Module 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

Module 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

Module 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

Module 4 : Communiquer de façon assertive

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

Module 5 : Mettre en place un plan d'action personnalisé

Informations Pratiques

- **Objectifs opérationnels de la formation** : Gérer la pression au travail, Améliorer ses relations, Renforcer sa confiance, Prévenir l'épuisement, Installer des routines bien-être.
- **Tarif** : 545€ net de taxe / personne
- **Prérequis** : Avoir répondu au questionnaire préalable.
- **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 et/ou Quiz de fin.
- **Support de Cours** : Un support de cours complet sera remis à chaque participant.
- **Lieu** : Humanis Développement
- **Intervenant** : Karine Plagnard est coach professionnelle, consultante-formatrice et art-thérapeute clinicienne, spécialiste de l'assertivité et de l'accompagnement psychologique et mental.
- **Participants** : Groupe de 10 personnes maximum (ouverture de la formation à partir de 4 inscrits)
- **Délais d'accès** : nous nous engageons à vous proposer des dates d'entrée en formation dans les 2 mois maximum qui succèdent à cette proposition.

Méthodes pédagogiques

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.

