

GESTION DU STRESS (Atelier/formation -2 j) DEV09



Objectifs

- Être capable de reconnaître lorsqu'on entre en situation de stress,
- Savoir utiliser la technique qui convient le mieux dans une situation donnée.

Pré requis

Aucun

Public concerné

Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne désirant acquérir une **maîtrise** de son niveau de stress par l'application de techniques avancées de gestion des performances afin d'optimiser son efficacité professionnelle et personnelle ainsi que ses relations interpersonnelles.

Principes pédagogiques

Méthodes participatives.
Exposés
Exercices et jeux de rôles

Modalités de suivi

Evaluation du niveau atteint après la formation

1. Le stress

- Discerner le stress positif et le stress négatif. (**Méthodes participatives et jeux de rôles**)
- Expliquer et quantifier le stress. (**Power point**)
- Ces implications sur l'organisme. Stress et maladie (**Power Point**)

2. La cohérence cardiaque

Le cœur et la respiration sont au centre des émotions. Dans les états de stress, d'anxiété, la variabilité du rythme cardiaque devient irrégulière, ou "chaotique".

(**Démonstration avec un appareil de cohérence cardiaque**)

Lorsque nous adoptons une fréquence régulière les rythmes de nos fonctions biologiques vitales sont optimum et propices à l'équilibre et la santé.

Objectif : Apprendre à contrôler sa respiration et la variabilité des battements de cœur pour réguler son stress. (**Exercices pratiques**)

3. La nutrition équilibre.

- Incidence du sucre et de ces dérivés sur la nervosité. (**Méthodes participatives, accessoires, power point.**)
- Quels aliments, quels apports complémentaires naturels privilégier pour être zen.
- Les plantes au service du corps et de l'esprit.

4. La relaxation

- conseils et techniques ; apprendre à utiliser l'imagerie mentale rapidement.
 - exercices pratiques assis à réutiliser. (**Support offert**)
- Relaxation guidée, 30 minutes.**
(**1 cd de musique relaxante offert par participant**)

5. La méditation de pleine conscience

- Se centrer sur le présent
- Surmonter les pensées stressantes
- Être conscient de son corps
- S'accepter par la pleine conscience
- Accepter le monde qui nous entoure

6. L'exercice physique

- « Le muscle est le contrepoids du nerf. » Desbonnet (créateur de la culture physique)
- Trucs et astuces au bureau et hygiène physique dans sa vie extraprofessionnelle. (**Méthodes participatives**)

7. Conclusion : les principes de vie qui stabilisent son stress.