

**Bien vivre avec son stress**

<b>Objectifs</b> : Cette formation s'adresse à toute personne exposée au stress professionnel et permet d'en connaître les répercussions psychologiques et physiologiques afin d'en repérer ses propres indicateurs de stress et ses réactions en situation d'adaptation. Découvrir et expérimenter les outils de gestion du stress émotionnel et prolongé. Garder son sang froid dans des situations à fort contenu émotionnel.	<b>Personnes concernées</b> Toute personne exposée au stress professionnel.
<b>PROGRAMME</b>	<b>Pré requis</b> : Aucun.
<b>■ Apports théoriques</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✚ Le stress : définitions, causes, facteurs, paramètres</li><li>✚ Les mécanismes physiologiques du stress</li><li>✚ Les signes indicateurs de stress</li><li>✚ Test : quels sont mes modes de réaction privilégiés face au stress ?</li><li>✚ Les outils psychologiques et physiques de gestion du stress</li><li>✚ L'accompagnement du changement : outils d'aide au changement et plan d'actions individuel</li></ul>	<b>PEDAGOGIE</b>
<b>■ Démarche pédagogique</b> <p><i>Alternance de cours théoriques et d'exercices pratiques originaux articulés autour de la méthode « C.E.R.E.B.R.A.L.E. » permettant l'acquisition et la mise en œuvre des outils de gestion du stress émotionnel et / ou prolongé. Les stagiaires en retirent une réelle expérience, directement opérationnelle.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✚ Les exercices corporels, à travers une gestuelle inhabituelle et ludique, permettent de faire l'expérience de la gestion des émotions perturbatrices et des outils de maîtrise du stress</li><li>✚ Les séances de relaxation ont pour objectif l'appropriation d'une technique simple permettant de se détendre même dans des conditions non optimales</li><li>✚ Les jeux de rôles permettent de faire le lien avec les situations de stress professionnel</li><li>✚ Les techniques enseignées sont issues de la sophrologie, de la PNL, mais aussi des arts martiaux et de la modélisation d'expériences vécues en situation extrême (situations de crise, sport de haut niveau, alpinisme...)</li></ul>	<b>Le Formateur</b> Spécialiste de la sécurité.
<b>■ Durée</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✚ Durée typique : 2 jours, consécutifs ou non. Formation adaptable en fonction des impératifs de disponibilité des personnels concernés</li></ul>	<b>Méthode pédagogique</b> Notre formation repose sur l'alternance entre des apports théoriques sur le comportement humain et des exercices pratiques (jeux de rôles, ...).
	<b><u>Intra entreprise</u></b> Lieu de formation : dans la ville de votre choix.
	<b><u>Inter entreprise</u></b> Tarif par personne.
	<b>2 jours</b>
	<b>1 090 €H.T.</b>
	Réf : SEC007