

GESTION DU STRESS & LACHER-PRISE

Public

Toute personne confrontée au stress professionnel, à une charge mentale élevée ou à des situations de pression.

Pré-requis

Aucun

Conditions de réalisation

Groupe de 12 personnes (maxi)

Modalités d'organisation et délais d'accès

Intra : Délai en fonction des demandes et besoins du client

Inter : 1 mois sous réserve d'avoir un effectif minimum de 5 personnes

Lieu

Intra : En vos locaux

Inter : En nos locaux situés à Andrézieux Bouthéon

Formateurs

Formateur spécialisé maîtrisant les techniques de respiration, relaxation, lâcher-prise et gestion des émotions, dont le CV est validé par les donneurs d'ordres.

Méthode pédagogique

Approche Par les Compétences (A.P.C)

Ateliers participatifs et interactifs

Exercices corporels doux, respiration, relaxation, médiation simple. Ecoute bienveillante et valorisation de la parole.

Évaluation

Observation pendant les exercices et échanges
Auto-évaluation orale en fin de formation : "Je me sens plus détendu / plus confiant"
Restitution collective des outils appris (tableau ou dessin collectif)

Validation

Évaluation continue par des exercices pratiques et mises en situation

Auto-évaluation des acquis en fin de formation
Élaboration d'un plan d'action individuel

Durée

Une journée de formation = 7 heures

Formation : 2 jours

Adaptation de réalisation suivant analyse et immersion terrain amont.

OBJECTIF GENERAL

Permettre aux participants de mieux comprendre les mécanismes du stress professionnel, de développer des capacités de lâcher-prise et d'acquérir des outils concrets de relaxation et de gestion émotionnelle afin d'améliorer leur bien-être, leur efficacité et leur posture professionnelle au quotidien.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A la fin de la formation, les participants seront capables de :

Identifier les causes et signes du stress

Comprendre la différence entre bon stress et stress négatif

Découvrir et pratiquer des techniques simples de relaxation et de respiration

Expérimenter le lâcher-prise pour se libérer de la pression et des pensées négatives

Développer une attitude plus calme, confiante et positive

PROGRAMME 70% de Pratique et 30% de Théorie

Jour 1 – Comprendre le stress et ses effets

- Qu'est-ce que le stress ? D'où vient-il ?
- Les effets du stress sur le corps, les émotions et les relations
- Identifier ses propres sources de stress
- Activité : "Mon stress à moi" – discussion et partage d'expériences
- Le bon stress : quand il aide à avancer
- Exercices de respiration et de détente (respiration carrée, relâchement musculaire)

Jour 2 – Lâcher prise et retrouver le calme

- Qu'est-ce que le lâcher-prise ? → comprendre qu'on ne peut pas tout contrôler
- S'autoriser à se reposer, à dire non, à se détendre
- Activité : visualisation positive et relaxation guidée
- Exercices pratiques : mouvements doux, respiration consciente, écoute du corps
- Ateliers : "Je choisis mes priorités", "Ce que je peux changer / ce que je laisse aller"
- Bilan collectif : mes outils personnels pour gérer mon stress et lâcher prise

DOCUMENTS DELIVRES

- Attestation de formation
- Certificat de réalisation envoyé au donneur d'ordre