

Apprivoiser son stress et ses émotions

RETROUVEZ LA SÉRÉNITÉ ET LE BIEN-ÊTRE

REF : 0134

Une vie sans stress, ce serait possible?

Le stress est un allié nécessaire pour nous permettre de nous adapter à une situation, surtout lors d'un danger. Hélas, nos modes de vie hyperactifs mettent à mal notre organisme, et le stress, quand il est éprouvé dans la durée, nous ronge littéralement! Les signes en sont nombreux: maux de ventre, palpitations, douleurs articulaires, céphalées, insomnies... Sans compter nos pensées, "diffuseurs" de stress : nous voilà à réfléchir jour et nuit comme le hamster qui tourne dans sa roue, à ressasser la journée d'hier ou à appréhender la réunion de demain. Nous devenons plus émotifs-ives, plus tendu-es et nos relations risquent d'en pâtir. Cette formation vous permettra de mieux vous connaître afin de mieux appréhender les situations de stress, de savoir accueillir et réguler vos émotions et pacifier vos relations, autant dans votre milieu personnel que professionnel.

Les + de la formation

Une **approche personnalisée**, un espace de parole où vous pouvez vous exprimer en toute confiance dans un cadre confidentiel et bienveillant.

Un **plan d'actions personnalisé** pour repartir avec des outils concrets à mettre en place.

Une **fiche bien-être** résumant des exercices de sophrologie.

Durée et tarifs

2 jours (14 heures)

220€ / personne

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le fonctionnement du stress et des émotions
- Identifier nos facteurs de stress
- Acquérir une palette d'outils pour mieux gérer le stress
- Savoir accueillir et réguler ses émotions
- Apprendre à communiquer plus sereinement

Public visé et prérequis

Tout public - Pas de prérequis

Dates et lieux

Nous consulter



Intervenante:

Sandrine MASSOC

Infirmière DE, sophro-relaxologue, médiatrice CNV, formatrice professionnelle pour adultes (TP FPA), Diplôme Universitaire "Qualité de vie au travail et santé" (en cours), instructeur fédéral de Karaté (ceinture noire 2ème dan)

Apprivoiser son stress et ses émotions

RETROUVEZ LA SÉRÉNITÉ ET LE BIEN-ÊTRE

REF : 0134

Programme de la formation

Comprendre le stress et les émotions:

Définition, physiologie du stress (les hormones de stress, adrénaline, cortisol, leurs rôles, leur impact sur le corps, le système nerveux ortho-sympathique, parasympathique).

Le pouvoir des pensées et le stress

Les émotions, souvent exacerbées avec le stress: apprendre à réguler la colère et la peur.

Apprendre à mieux se connaître:

Repérer nos facteurs de stress pour mieux les appréhender grâce à la méthode CINE.

Renforcer son assertivité: quels sont mes talents, mes compétences? Développer la confiance en soi.

Se constituer une palette anti-stress:

Exercices de Do-In, sophrologie, respiration abdominale, cohérence cardiaque, etc.

Apprendre à mieux communiquer:

Le stress nous fait parfois perdre nos moyens, nous devenons moins patients et risquons d'en faire pâtir nos relations. Celles-ci peuvent devenir délétères et c'est la spirale infernale qui engendre à nouveau du stress. Apprendre à mieux communiquer grâce à la méthode du DISC et à la communication consciente et bienveillante (inspirée de la CNV - Communication NonViolente)

Suivi et évaluation des acquis

- QCM en amont et en aval de la formation
- Quiz pendant la formation
- Évaluation de la formation par les participant-es à chaud et à froid
- Remise d'une attestation en fin de formation

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques, exercices pratiques en petit groupe.
- Simulations, jeux de rôle
- Partage d'expérience
- Un livret pédagogique est remis en début de formation
- Un plan d'actions personnalisé sera élaboré en fin de formation.

Contact:

Sandrine MASSOC

contact@omelia-formations.fr

06.87.22.02.12