



Proposition de formations

*Le contenu de ces formations
est élaboré ensemble,*

« SUR MESURE »,

*après échange et analyse
des besoins spécifiques de votre Entreprise.*

Ces programmes de formations
sont juste proposés à titre indicatif, comme base de travail.



Mieux vivre notre quotidien en découvrant et s'appropriant nos ressources corporelles (2 jours)

Partie THEORIQUE

- ▶ Qu'est ce que le **stress** :
 - Son fonctionnement au niveau physiologique, biologique et psychique.
 - Ses différents mécanismes et ses conséquences sur notre vie physique, mentale, psychologique, relationnelle et affective.
- ▶ Echange **sur vécus et ressentis** des participants.
- ▶ Comprendre nos **réactions** face au stress.
- ▶ Comment développer notre capacité d'adaptation.
- ▶ Les **principaux facteurs** de stress. Identification de nos propres **sources de stress** (agents stressants), personnels et professionnels. Leurs causes et symptômes associés.
- ▶ Les **pistes et solutions** face aux différents stressseurs.
- ▶ Différences entre stress, émotions et pression.
- ▶ Liens entre **performances et ressourcement**.
- ▶ Approche sur la notion de **recentrage et de gestion du temps**.
- ▶ La **respiration**, outil maître dans la gestion du stress et des émotions.
- ▶ Comment préserver sa **santé**.

Partie PRATIQUE

- ▶ Découverte et exploration en douceur de notre **respiration**.
 - Conscience de nos différents étages respiratoires.
 - Apprentissage d'exercices de respirations **relaxantes ou dynamisantes**.
- ▶ Découverte et apprentissage d'exercices **de relaxations dynamiques** et d'exercices **simples, rapides** et accessibles à tous.
 - Conscience du corps en tensions et ses différents symptômes associés.
 - Comment se libérer des tensions inutiles.
 - S'offrir de véritables **SAS de décompressions**, lâcher prise corporel et mental.
 - Comment favoriser notre **sommeil et notre récupération**.
- ▶ Exercices destinés à **accroître notre attention** et développer notre **concentration** :
 - Techniques de recentrage, mobilisation de notre énergie.
 - Exercices ludiques favorisant la lecture, l'écoute, l'écriture.
- ▶ Les bienfaits de la relaxation, dans la **prévention** des troubles psychosociaux.
- ▶ **Porter un regard différent** sur les choses et les événements.

Développer notre capacité à nous projeter dans des situations nouvelles (2 jours)

Partie THEORIQUE

- ▶ La pose **d'objectifs** concrets, simples et réalistes.
- ▶ Savoir **identifier ses craintes, ses doutes**, ses potentielles difficultés.
- ▶ Comment sortir l'inconscient du placard. Identification également des contraintes et marges de manœuvres liées au temps.
- ▶ Comment prendre **conscience de nos capacités**, ressources, qualités et se les approprier.
- ▶ Comment **s'appuyer sur nos points forts** pour améliorer nos points faibles.
- ▶ Apprendre à **ne pas se juger** et à lutter contre nos complexes.
- ▶ Oser le changement. **Dynamique positive et confiance en soi.**
- ▶ Comment **gérer le stress** en **utilisant nos ressources** et en **développant nos facultés d'adaptation**, nos ressources mentales et intellectuelles.
- ▶ Optimiser le **travail d'équipe** à travers les ressources propres à chaque individu.
- ▶ Diagnostic de sa gestion du temps.
- ▶ Rapport entre **objectifs, temps et organisation.**
- ▶ Comment agir en **cohérence avec ses priorités** et celles de son entourage.
- ▶ Transformer ses **priorités en plan d'actions.**
- ▶ **Faire face aux imprévus et déléguer** efficacement pour dégager du temps.
- ▶ Transformer les **contraintes de temps en atouts.**

Partie PRATIQUE

- ▶ Approche de nos ressources personnelles sous forme de différentes **pratiques, exercices, et jeux de rôles.**
- ▶ Projection dans des situations nouvelles afin de nous adapter aux différents changements. Techniques de **sophrologie, visualisation.**
- ▶ Travail de **réflexions** et d'échanges.
- ▶ Exercices **ludiques.**
- ▶ Comment **éviter le surmenage** (corps / émotions / pensées) et **mieux gérer son temps.** Liens entre **dimension corporelle**, temps et espace.

Le stress relationnel - Gestion des désaccords (2 jours)

Partie THEORIQUE

- ▶ Identification des différents types de **stress relationnels**.
- ▶ **Différentes formes de conflits** et de violences relationnelles.
- ▶ **Les niveaux de désaccords** et d'insatisfaction.
- ▶ Nos **réactions face aux désaccords** : fuite, affrontement, adoucissement, négociation.
- ▶ Suite du travail sur **les émotions**. Comment **les identifier** chez nous et chez nos interlocuteurs, les nommer.
- ▶ **Définition de sentiments**, liens entre sentiments, émotions et besoins. Comment déceler les sentiments associés à de l'insatisfaction ou à la source de conflits ou de stress relationnel.
- ▶ **Liens entre sentiments et besoin**, les indicateurs. Nos **besoins vitaux**.
- ▶ **Plénitude, empathie et résilience** : De **l'expression de soi à l'écoute de l'autre**, approche de l'écoute active et du « non jugement ».
- ▶ Savoir proposer **des questions ouvertes, proposer des formulations, recadrer, valoriser son interlocuteur, écouter en silence, reformuler le vécu....**
- ▶ Savoir **identifier son ressenti et oser l'exprimer**, le mettre en « mots ».
- ▶ Gérer les sollicitations.
- ▶ **L'humour comme outil clé**: Approche de cette qualité sous forme ludique. Savoir rire de soi avec bienveillance, l'utiliser dans la gestion du stress et des conflits.

Partie PRATIQUE

- ▶ Approche de **nos ressentis corporels et émotionnels** en lien avec le stress relationnel, sous **formes ludiques**.
- ▶ Travail de **réflexions** et d'échanges. Partage de vécus.
- ▶ Projection dans **des situations conflictuelles**, identification des besoins.
- ▶ **Approche corporelle**, de la relation à soi à la relation à l'autre. Gestion des émotions.
- ▶ L'humour dans un groupe : fin de formation par une **séance du Yoga du rire**.