



2

Jours

Optimiser son équilibre de vie

dans GESTION DU STRESS - GESTION DU STRESS / Réf : EFF-STR-05

Objectifs de la formation

- Gérer ses émotions par l'équilibre mental et corporel
- Appréhender les situations dites « stressantes »
- Apprendre à s'estimer

Programme de la formation

À l'issue de la formation, les participants seront préparés à :

Jour 1 - Matin

1. Définir la notion d'équilibre intérieur

- Autodiagnostic sur les ressentis du stagiaire
- Les souffrances liées au déséquilibre
- Les dimensions d'un bon équilibre intérieur (professionnel, personnel, émotionnel...)
- Le point de déséquilibre entre sa vie personnelle et professionnelle

Jour 1 - Après-midi

2. Utiliser des outils concrets pour se détendre au quotidien

- La gestion des émotions
- La relaxation
- La respiration
- L'anticipation des moments dits « stressants », dont la préparation mentale
- La pensée positive

Jour 2 - Matin

3. Renforcer l'estime de soi



- L'Estime de soi, qu'est-ce que c'est
- Pratique de l'acceptation de soi
- Pratiquer une autocritique utile
- Développer son discernement vis-à-vis de soi-même
- Le changement non-violent
- Estime de soi et pressions sociales et professionnelles : le détachement

Jour 2 - Après-midi

4. Pratiquer l'équilibre dit professionnel

- L'action : oxygène de l'estime de soi
- Apprendre à communiquer : une relation de qualité
- Ecouter le feed-back
- Se débarrasser de la peur de l'échec
- Mobiliser ses ressources personnelles
- Donner du sens à son travail
- Organiser de son travail : planification et gestion des priorités

Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation

Public cible

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant acquérir des méthodes pour prévenir son stress efficacement

Pédagogie

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active et ludique : mises en situation, jeux de rôles, échanges interactifs expérientiels.



- Autodiagnostic de son stress.
- Apports théoriques et méthodologiques.

Modalités d'évaluation

- Evaluation formative tout au long de la formation, sanctionnée d'une attestation de formation reprenant l'ensemble des objectifs pédagogiques.
- Cette attestation sera délivrée à chaque participant à l'issue de la formation.

