

Gestion du stress

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant apprendre à mieux appréhender son stress, travailler sa respiration et s'en servir comme outil de réduction du stress et d'efficacité professionnelle.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

DURÉE

2 jours soit 14 heures

TARIF

1600 € HT / personne.

Tarif intra / sur-mesure : nous contacter

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Rendre accessible les techniques de respiration afin de gérer son stress et favoriser le bien-être au travail. Mise en pratique à travers des situations concrètes de stress en entreprise.

- Identifier et prendre conscience de leurs mécanismes comportementaux en zone de stress
- Connaître les différentes techniques de respiration et les mettre en pratique
- Appliquer ces techniques de respiration aux situations concrètes de travail
- Intégrer sa routine respiratoire dans son quotidien afin de pérenniser le bien-être et la performance au travail.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation hybride mêlant technique de respiration et gestion du stress, adaptée au situation de stress en entreprise et à la culture du monde du travail.
- Formation réalisée en présentiel, en mode participation
- Support remis aux stagiaires à l'issue de la formation
- Formations courtes, dynamiques et participatives, afin de favoriser l'engagement des stagiaires et prévenir des risques de rupture de parcours

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire préalable de positionnement
- Retour sur les cas « pratiques » et les jeux de rôle : analyse et débriefing
- Synthèse des apports
- Evaluations à chaud et à froid

CONTENU DE LA FORMATION

I. INTRODUCTION À LA RESPIRATION : SES BIENFAITS SUR LA SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE

- Les 7 leviers de la respiration
- Les conséquences positives de la respiration sur le bien-être, le bonheur et la performance au travail

II. COMPRENDRE LES EFFETS DU STRESS SUR LA POSTURE EN ENTREPRISE

- Atelier : Identifier et prendre conscience de ses propres mécanismes, comportements, processus en zone de stress
- Les outils de diagnostic et de compréhension, réels guide dans l'analyse et le questionnement des mécanismes individuels des participants (scénario de vie, les états du MOI, position de vie, etc)

III. CONNAITRE ET APPLIQUER LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE RESPIRATION EN FONCTION DE CHAQUE SITUATION

Réduire le stress et l'anxiété au travail, favoriser la relaxation :

- Respiration yogique profonde
- Les respirations géantes
- Respiration 3/6

Retrouver une bonne énergie et inciter la motivation et le dynamisme

- Sniff and puff
- Respiration hybride

Optimiser la concentration et atteindre l'efficacité professionnelle :

- Respiration carrée
- Narine alternée

Favoriser la récupération, le lâcher prise et trouver l'équilibre entre vie personnelle et professionnelle

- Technique 3/4/5/2 ;
- Respiration 4/7/8 et 5/5/10

IV. INTÉGRER LES TECHNIQUES DE RESPIRATION DANS VOTRE QUOTIDIEN PROFESSIONNEL

- S'entraîner régulièrement et mettre au point sa routine respiratoire adaptée à ses mécanismes de stress.
- Appliquer les techniques de respiration dans toutes vos situations professionnelles : prise de parole en public, gestion de conflit ou d'urgence
- Tour de table / déclamation : vos objectifs de progrès pour atteindre l'efficacité professionnelle