

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

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Découvrir et expérimenter des techniques de respiration pour mieux gérer le stress en contexte professionnel
- Identifier ses réactions en situation de stress et adopter une pratique respiratoire adaptée
- Intégrer une routine respiratoire dans son quotidien pour favoriser durablement le bien-être et la performance au travail

CONTACT

Justine DUC - Chargée de formation
justine.duc@genesishr.fr

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES



- Formation hybride mêlant technique de respiration et gestion du stress
- Méthode d'animation participative
- Accès à une plateforme e-learning avec des ressources complémentaires

MODALITÉS D'ÉVALUATION



64%

- Questionnaire préalable
- Evaluation par cas pratique et jeux de rôle

DURÉE

1 jour soit 7 heures

TARIF

800€ HT / personne
 Tarif intra /sur-mesure : nous contacter

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)



GESTION DU STRESS

CONTENU DE LA FORMATION

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 / déclusion : vos objectifs de progrès pour atteindre l'efficacité professionnelle



Pour connaître nos modalités d'accès à la formation, contacts référents ou politique PSH, nous vous invitons à consulter notre site web : genesisf1.com