

Formation :

GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS : EFFICIENCE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE

COMPRENDRE ET APPRÉHENDER
SA PROPRE RELATION AU STRESS
POUR FACILITER LA COHÉSION D'ÉQUIPE !



- **Effectif** : 12 personnes maximum
- **Durée** : 2 jours
- **Tarif** : voir convention
- **Intervenante** : *Hélène Cozannet*,
Ingénieure, Coach spécialiste en gestion
du temps et du stress, Praticienne en
Hypnose et Thérapies Brèves

*Le secret professionnel de l'intervenante et le
devoir de réserve des participants sont des règles
essentiels à respecter.*

*Il est essentiel qu'il n'y ait pas de relation
hiérarchique entre les participants.*



ANTARES Développement – 89 avenue de la libération 35270 COMBOURG – 02 99 73 26 50 – 06 83 10 91 20

info@antares-developpement.fr <http://www.antares-developpement.fr/>

Organisme de formation enregistré sous le N° 53350670735 auprès du préfet de la Région Bretagne. Ce numéro ne vaut pas agrément de l'état.

PROGRAMME

OBJECTIFS DE FORMATION

A l'issue de la formation, chaque participant est en mesure de :

- Lâcher prise au terme de sa journée de travail et de récupérer physiquement et mentalement au sein de sa sphère extra professionnelle.
- Se recentrer rapidement et efficacement entre deux situations professionnelles intenses.
- Vivre ainsi sereinement son activité professionnelle, quelles qu'en soient ses fluctuations.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Au cours des 2 jours, chaque participant :

- Identifie ses facteurs de stress et les situations sources de stress,
- Analyse son mode de fonctionnement face aux situations de stress,
- Indique les outils bénéfiques déjà utilisés et partage avec le groupe,
- Découvre et expérimente plusieurs méthodes,
- S'approprié celles qui lui conviennent le mieux.

CONTENU ADAPTABLE AUX BESOINS SPÉCIFIQUES

- Définition et mécanismes du stress. Tests.
- Présentation et pratique de méthodes scientifiquement évaluées :
 - o Cohérence cardiaque : démonstration logiciel de biofeedback
 - o Plusieurs approches de relaxation, sophrologie, ...
 - o Mouvements facilitateurs de concentration et recentrage.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Pratique des différentes propositions afin que chacun trouve ce qui lui convient le mieux.
- Exposés interactifs.