



Efficiencie professionnelle et personnelle  
Gestion des émotions et du stress  
Les apports de l'orient et de l'occident

## GESTION DU STRESS

**OBJECTIFS** *Utiliser les techniques de gestion du stress et des émotions dans le contexte professionnel et personnel. Acquérir des outils utilisables facilement.  
Parvenir à concilier efficacité professionnelle et mieux être.*

**ANIMATEUR** *Pascal PERRAULT, Consultant grands groupes et Psychothérapeute en hôpital, formateur en Thérapies brèves et de la gestion du stress en entreprise.*

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- . Utiliser les techniques de la gestion du stress dans le cadre professionnel.
- . Découvrir les grandes lois de la gestion du stress, comprendre ses composantes systémiques, neurobiologiques, comportementales et cognitives.
- . Analyser et comprendre sa propre relation au stress afin de mieux l'appréhender.
- . Apprendre des techniques de gestion personnalisées et les utiliser tous les jours dans le cadre professionnel et personnel, et donc atteindre un équilibre général et une efficacité dans son poste de travail.

## DUREE

2 jours (module1)

## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

La formation est interactive et s'appuie sur le vécu des participants

La méthode pédagogique fait largement appel aux exercices de relaxation, de réflexions individuelles et collectives.

Des tests sont proposés en cours de stage.

Un partage continu entre les participants favorisera la prise de conscience, l'intégration des méthodes et la mise en place d'outils appropriés.

Les cours utiliseront les techniques sophrologiques, d'analyse transactionnelle, de médecine chinoise, cyber gym et d'hypnose Ericksonienne.

Des DVD des différentes pratiques pourront être acquis par le stagiaire.

## PROGRAMME

*Thèmes pouvant être abordés (l'animateur se réserve le droit d'adapter son programme en fonction des besoins du groupe).*

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

### **Comprendre et appréhender sa propre relation au stress**

Gestion du temps et gestion du stress même combat  
Analyse du stress professionnel et personnel  
Typologie des participants : Test Egogramme  
Exposé sur l'analyse transactionnelle et comprendre sa propre typologie  
Neuro-biologie du stress et ses manifestations  
Bases d'auto Hypnose pour augmenter sa lucidité, sa récupération et ses ressources  
La Conscience et ses 4 niveaux  
La notion de présent : tonification de la conscience ici et maintenant

### **Les outils**

Le Taping : Eliminer rapidement une sensation de mal être

**Cyber-gym** : travail sur le cerveau, 6 exercices en 5 minutes pour commencer par se sentir bien et adapter les exercices à son activité, il sera proposé un remodelage des deux hémisphères cérébraux

**l'auto-test** : suis-je prêt à commencer cette activité ?

**La cohérence cardiaque** : contrôle et assistance par ordinateur, des pulsations cardiaques

**Etirements** et gestion des émotions

### **Médecine Chinoise et émotions**

*La MTC Médecine Traditionnelle chinoise a développé depuis des millénaires des exercices très efficaces sur les émotions*

La toilette énergétique ou auto-massages  
Théorie des cinq éléments  
Gestion des émotions par pression des doigts  
Le retour du printemps  
Les exercices pour apaiser le mental  
Mouvements de santé et de dé-stress  
La libération des tensions, récupération physique et psychique  
Comportement positif et confiance en soi  
Gestion des manifestations énergétiques et gestion émotionnelle.

## Tarifs et annexes

<b>INTERVENANT</b>	Pascal Perrault pour Antarès développement Centre Hospitalier Saint-Joseph – « Les rivières » 35270 Combourg N° d'organisme de formation : 53 350670735
<b>FORMATION</b>	Gestion du stress et des émotions Occident et Orient
<b>PARTICIPANTS</b>	10 à 16 maximum par session
<b>DATES</b>	voir catalogue ou site web
<b>LIEU</b>	Rennes ou Combourg (35)
<b>TARIFS</b>	<b>Convention de formation :</b> 330Euros (sur Combourg)

*Toute formation fait l'objet d'une convention signée avant le démarrage.*

Bon pour accord le

Antarès Développement