


Programme de la formation

Mieux vivre avec son stress

 En groupe sur site

 7 heures

 Tout public, Salarié en poste, Indépendant et dirigeant · 12 participants maximum

 495 € HT / 594 € TTC par participant

Description courte

Cesser de tourner en rond en reproduisant les mêmes choses et obtenir les mêmes résultats, **reprenez le control** sur vos habitudes pour vivre plus sereinement avec satisfaction.

Changer de regard sur vous-même, sur vos capacités et **opter** pour une autre image de votre réalité.

Cette journée de formation vise à intégrer ce qu'est précisément le stress avec ses mécanismes, et à comprendre quels sont ses impacts visibles et silencieux sur différents plans de votre existence.

Basée sur nos **expériences** de terrain, sur des cas concrets, enseignement horizontal, pédagogie dynamique et ludique.

Convivialité, authenticité, simplicité.

Profil des participants

Hommes et femmes qui sentent une pression quotidienne, qui court après le temps, qui ressentent comme un manque d'air avec des difficultés à prendre du recul ou à se poser. Celles et ceux qui se sentent débordés(es), insatisfait d'eux-mêmes, qui ont la sensation de n'être pas vraiment eux-mêmes.

Prérequis

Rechercher des solutions concrètes pour mieux vivre les situation stressantes au travail et dans la vie quotidienne.

Etre acteur de sa formation.

Objectifs

- Comprendre et décoder le stress sous un angle holistique.
- Savoir comment réagir face au stress avec des clés pratiques et personnalisables.
- Prendre conscience de ses besoins et ses limites pour en parler et se respecter.
- Adopter trois techniques pratiques pour transformer son stress en énergie positive.

Aptitudes et compétences visées / attestées

- Agir sur son état de stress pour rester performant.
 - S'exprimer clairement et sereinement sur ses besoins pour être entendu.
-

-
- Faire preuve de discernement pour rester adaptable aux changements.

Contenu

I- Evaluer sa relation au stress

- Diagnostique
- Partage d'expérience.
- Exercice de pratique.

II- Opter pour la vision de l'aigle

- Stress et dynamique relationnelle: conséquences sur la santé – arrêt maladie, burn out, turnover en entreprise.
- Transformer le stress en énergie positive
- Mise en situation.

III- Agir pour prévenir et optimiser

- Identifier ses ressources personnelles et celles collectives
- Training mental : être efficace au bon moment en 5 min
- Pallier aux effets indésirables du stress grâce à la nutrition santé
- Pratique.

Pédagogie et organisation

- Alternance de théorie et de pratique.
- Echanges - Feed-back.
- Etude de cas.
- Approche dynamique, ludique et participative.
- Co-construction de la formation par l'implication active du stagiaire.
- Bilan oral de la journée.

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

Questionnaire.

Elaboration d'une réflexion personnelle.

Exercices continus.

Echanges de cas pratiques

Feed-back

Mode de validation

Attestation de fin de formation.

Financements possibles

Convention et programme avec demande de Prise en charge par l'OPCO.

Facilité de paiement sur demande.

Modalités et délai d'accès

La **validation** de l'inscription doit être faite 28 jours avant le premier jour de la formation.

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : *(mise en place de compensation...)*

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Intervenant

- Formatrice – Animatrice conférencière
 - Consultante en gestion du stress et en préparation mentale.
 - Naturopathe & consultante en nutrition santé - sport.
 - Certifiée et expérimentée
 - 7 ans d'expérience en libérale et plus de 15 ans dans la relation d'aide et d'accompagnement.
-