

Développer vos intelligences, émotionnelle et relationnelle

SIWA
au cœur des relations

Stress et Efficacité*

(Code RPS01.3)



| | |
|------------------------|---|
| Durée | 2 jours +1 (21h) |
| Participants | 8 à 12 |
| Public concerné | Tout public |
| Lieu | Paris - Lyon |
| Tarifs | 650 € HT/jour |
| Inter | 1 950 € HT/jour |
| Intra | (30j à réception de facture) |
| Évaluation | Formative & Sommative (Remise d'attestation de fin de stage) |
| Prérequis | Aucun prérequis |

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ▶ Expliquer le stress, son mécanisme, ses symptômes
- ▶ Aider à l'identification des facteurs de stress
- ▶ Montrer les différentes réactions au stress
- ▶ Aider au développement de la capacité d'adaptation et de récupération
- ▶ Donner des outils pour pallier le stress et garder l'équilibre

COMPETENCES VISEES

- ▶ Comprendre le stress, en identifier les facteurs
- ▶ Mobiliser ses ressources pour s'en prémunir
- ▶ Être attentif aux signaux faibles du stress pour éviter le burnout
- ▶ Identifier ses mécanismes de protection face au stress
- ▶ Connaître et utiliser des outils de relaxation

NOS PLUS PEDAGOGIQUES

- ▶ Pédagogie de l'ici et maintenant, fondée sur les intelligences, émotionnelle et relationnelle
- ▶ Authenticité des formateurs et authenticité de leurs témoignages
- ▶ Expertise relationnelle et émotionnelle des formateurs
- ▶ Respect et acceptation de la différence de chacun

ANIMATEUR/TRICE

- Un(e) formateur(trice) principal(e), expert(e) en IE/IR, spécialiste de la communication authentique, avec expérience en entreprise.
- Un(e) formateur(trice) assistant(e), experte Vitose. Gestion mentale ou sophrologue, formé(e) à la présence attentive, formateur(trice) en entreprise



Diplômée de l'école CRAM-EIF, Montréal
Master en sciences psychologiques
« Notre pédagogie axée sur le corps, l'esprit et la compréhension du stress vous apporte un bénéfice immédiat »

Laure Ceresiani

Psychologue Du travail & formatrice

PROGRAMME

▶ Comprendre le stress

- Le mécanisme de stress (intégrité physique et psychique)
- Les trois phases du stress et les sept étapes du burnout
- Les facteurs de stress
- Le bon stress et les stratégies d'adaptation

▶ Ce qui génère l'équilibre ou déséquilibre

- Identifier et entretenir ses ressources
- Équilibre pensées/ressentis,
- Outils pour se ressourcer

▶ Apprivoiser ses émotions

- Les 3 cerveaux
- Les différentes réactions face à un déclencheur, les mécanismes de défense et les mécanismes de protection
- Les 7 besoins fondamentaux et la communication authentique
- Les 7 étapes de la transformation d'un comportement relationnel (PARADIS) et les systèmes relationnels
- Les pensées limitantes

▶ Exercices flash de relaxation

* Notre expertise de l'IE/IR est fondée sur l'approche psychopédagogique canadienne de Colette Portelance

**Accès aux personnes handicapées à tous nos lieux de formation