



GESTION DU STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL

Objectifs : Être capable de reconnaître lorsqu'on entre en situation de stress. Savoir utiliser la technique qui convient le mieux dans une situation donnée

Durée :
14 heures

Public & Pré-requis :
Tout public
Aucun prérequis

Modalité pédagogique :
Méthode interactive
Exercices
d'application

Modalités de suivi :
Attestation de fin de Formation.
Evaluation de fin de formation par le formateur

Profil formateur :
2 à 3 ans
d'expérience mini
dans le domaine. Et
professionnels en
poste dans le
domaine enseigné

1. Le stress

- Discerner le stress positif et le stress négatif et ses sources
- Faire un état de son niveau de stress et en analyser les causes
- Expliquer et quantifier le stress
- Les conséquences sur l'organisme

2. La cohérence cardiaque

- Le cœur et la respiration sont au centre des émotions.
- Dans les états de stress, d'anxiété, la variabilité du rythme cardiaque devient irrégulière, ou «chaotique»

(Démonstration avec un appareil de cohérence cardiaque)

Lorsque nous adoptons une fréquence régulière les rythmes de nos fonctions biologiques vitales sont optimum et propices à l'équilibre et la santé.

Objectif : Apprendre à contrôler sa respiration et la variabilité des battements de cœur pour réguler son stress. (Exercices pratiques)

- Les plantes au service du corps et de l'esprit

3. Autres techniques pour mieux surmonter le stress

3.1 La nutrition équilibre

- Incidence du sucre et de ces dérivés sur la nervosité.

(Méthodes participatives, accessoires, power point.)

- Quels aliments, quels apports complémentaires naturels privilégier pour être zen.

3.2. La relaxation

- Conseils et techniques ; apprendre à utiliser l'imagerie mentale rapidement.
- Exercices pratiques assis à réutiliser.



PROGRAMME (SUITE)

3.3 La méditation de pleine conscience

- Se centrer sur le présent
- Surmonter les pensées stressantes
- Etre conscient de son corps
- S'accepter par la pleine conscience
- Accepter le monde qui nous entoure

3.4 L'exercice physique

- « Le muscle est le contrepoids du nerf. » Desbonnet (créateur de la culture physique)
- Trucs et astuces au bureau et hygiène physique dans sa vie extraprofessionnelle. (Méthodes participatives)

4. Conclusion : les principes de vie qui stabilisent son stress

- Mise en place d'un plan d'action personnalisé pour mieux surmonter le stress