

RÉGULER POSITIVEMENT SON STRESS

Une méthode et des outils pour réguler son stress efficacement et durablement
afin de s'adapter face à son environnement professionnel.
Une autre façon de fonctionner tout simplement.

■ Objectifs de la formation :

Connaître le stress et ses mécanismes.

Repérer les manifestations du stress et leurs effets.

Être en capacité d'appliquer une méthodologie de régulation du stress.

Être en capacité d'utiliser une boîte à outils anti-stress concrète par la sophrologie et la relaxation.

Être en capacité de s'adapter et de fonctionner autrement face au stress.

■ Prérequis :

Aucun prérequis

■ Durée et horaires :

1 journée soit 7h soit de 9h00-13h00 / 14h00-17h00

■ Moyens pédagogiques :

Suivi et évaluation : Méthode active et participative

Énoncés théoriques - Exercices d'application - Le stagiaire est évalué en début et en fin de formation.

■ Public :

Professionnels Libéraux et leurs salariés

■ **Contenu de la formation :**

Matin (9h00 – 12h30)

I. Exercice de recentrage par la respiration

II. Test personnel sur le stress : auto-diagnostique

- Evaluer son stress et ses sources de stress pour chaque participant
- Echanges entre les participants sur des cas réels professionnels

III. Connaître et comprendre le phénomène du stress

- Définition, mécanismes, effets sur le quotidien professionnel.
- Questions-réponses.

IV. Diagnostiquer ses signaux d’alerte personnels et diagnostiquer son niveau de stress personnel

- Manifestations physiologiques, cognitives et comportementaux.
- Questions-réponses sur l’écoute des signaux du corps.
- Echanges entre les participants sur des cas réels professionnels.

V. Exercices pratiques et ludiques pour évacuer stress et tensions

- Savoir se relâcher musculairement
- Savoir déconnecter
- Savoir lâcher-prise.

Après-midi (13h30 – 17h00)

VI. Développer sa propre boîte à outils pratique de gestion du stress

- La sieste flash
- Prendre du recul
- Gérer les pensées parasites
- Favoriser le sommeil.

VII. La méthodologie de gestion du stress par la sophrologie et le coaching en 4 étapes

- Présentation et mises en situation dans son quotidien professionnel.

VIII. Définir son programme personnalisé de régulation du stress, avoir les bons réflexes

Chaque participant définit et écrit son programme de régulation du stress sur 1 mois : comment, quand et où appliquer la méthodologie et les exercices dans sa profession libérale pour gérer son stress et s’adapter (surcharge de travail, imprévus, face à un client difficile, fatigue physique et mentale, manque de sommeil, etc.)

■ **Modalités d'évaluation :**

Evaluation participative et active sous forme de questions-réponses.

■ **Intervenant :**

Magali Debard-Bellanger, Sophrologue et Coach RNCP, Formatrice.

**RENSEIGNEMENTS &
INSCRIPTIONS**

ORIFF-PL LR
Maison des Professions Libérales
285 rue Alfred Nobel
34000 MONTPELLIER
Téléphone : 04 67 69 75 14
Mail : info@oriffplr.com

Rejoignez-nous ...

