



2.3 La gestion du stress et bien être au travail

Méthode et outils pour être bien au quotidien
(Logo) Présentiel ou en classe virtuelle

La pratique intégrale est une méthode rigoureuse et progressive basée sur la mise en pratique de 4 composantes clés de l'être humain : le corps physique, les émotions, le mental et l'esprit pour trouver un équilibre, une harmonie, une force et une stabilité intérieure facteurs clés à votre épanouissement, à votre leadership bienveillant, à l'inspiration pour les autres, à l'action orientée solution...

Durée : 7 heures

Réf : 0223B

Prix inter entreprise : 650,00 € ht

Forfait intra entreprise : nous contacter

Moyens pédagogiques

La pédagogie est basée sur un équilibre entre apports de connaissances théoriques et des exercices pratiques. Une évaluation des connaissances s'effectuera à partir de quiz et des résultats de la réalisation des applications terrain. Un coaching personnalisé est proposé en option de la formation.

Les objectifs de formation

- **Comprendre :**
 - ✓ Le processus physiologique qui pilote le stress
 - ✓ Le mécanisme émotionnel
 - ✓ Relation entre le stress organisationnel et le stress personnel
- **Maîtriser :**
 - ✓ Des outils d'analyse et de codification de l'activité du travail.
 - ✓ Les méthodes d'observations.
 - ✓ La notion de geste juste
 - ✓ L'analyse d'un processus de type flux physique
- **Savoir:**
 - ✓ Identifier ses signes de fatigues
 - ✓ Mettre en place un processus de prévention de sa santé physique et mentale
 - ✓ Appliquer un rituel avec un outil d'aide à la régulation : la cohérence cardiaque
 - ✓ Mettre en pratique la cohérence cardiaque

A qui s'adresse cette formation ?

Pour qui

Toute personne

Pré requis

Aucun





Modalités organisationnelles :

- **Délai de mise en œuvre :**
 - ✓ En intra, 2 à 3 semaines après signature de la convention
 - ✓ En inter selon le planning de formation en présentielle et à distance
- **Accessibilité :**
 - ✓ Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap, merci de nous contacter pour les possibilités d'aménagement spécifiques. Nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir.

Le programme de formation

Exercices pratiques

1. Les enjeux de la santé et le bien être au travail

- Quelques données
- Compréhension de l'écosystème
- Les enjeux pour l'organisation et les pour le facteur humain

2. Définition de ce qu'est le Stress

- Le Stress : Quoi
- Le Stress : Pourquoi
- Le stress : Comment il apparait et comment il évolue

3. Comment se prémunir et progresser

- Gestion des émotions
- Connaissance de soi
- Comprendre le mécanisme de la spirale dynamique
- La relation à l'autre

4. Exercices pratiques

- Mettre en place des rituels de développement personnel
- Questions / réponse

1. ANALYSE DE SON ACTIVITE
2. OBSERVATION DE SON RYTHME EMOTIONNEL
3. JEUX DE ROLES
4. TECHNIQUE DE RESPIRATION
5. TECHNIQUE DE RELAXATION
6. TECHNIQUE DE VISUALISATION
7. APPROCHE DES 4 PLANS DE CONSCIENCE



