

PROGRAMME DE FORMATION

APPRIVOISER SON STRESS

Objectifs	<p>A l'issue de la formation, le participant sera capable de : Identifier un état de stress, identifier un état de sérénité Savoir utiliser une palette d'outils permettant de lutter contre le stress Reconnaître son stress par ses « signaux externes et internes » Connaître les causes de stress et identifier ses propres « sources » de stress Comprendre le mécanisme du stress et savoir le déjouer Apprivoiser son stress pour gagner en sérénité au quotidien</p>
Public	<p>Toute personne vivant des états de stress et souhaitant gagner en sérénité ; toute personne souhaitant comprendre la mécanique du stress et obtenir les clés de sa maîtrise</p>
Prérequis	<p>Aucun prérequis</p>
Contenu pédagogique	<p>Journée 1 : Matin : 9h – 13h Accueil / Ice breaker / Agenda de la journée Inclusion par le chant et lignes de conduite : les 6D</p> <p>Les 4 peurs <i>Les peurs : sociale, danger, psychologique, mort</i> Travail en sous-groupe pour faire émerger ces 4 peurs et renfort théorique du formateur sur leur impact dans la vie courante</p> <p>Identifier un état de stress / identifier un état de sérénité Tour de table et apport théorique du formateur</p> <p>Le quotient émotionnel et comment le développer ? <i>Ou mieux se connaître pour apprendre à mieux connaître les autres</i> Le formateur explique le mécanisme du quotient émotionnel et partage d'exemples du quotidien entre les stagiaires</p> <p style="text-align: center;">PAUSE</p> <p>L'estime de soi et la confiance en soi Echange en sous-groupe pour écrire une définition de l'estime de soi et de la confiance en soi, restitution, définitions complétées par le formateur.</p>

L'esprit stoïcien et son impact sur la vie courante

Débat d'idées autour du concept

Psychologie positive

L'effet Teflon et l'effet Velcro

Démonstration au travers d'anecdotes de la vie courante, de la psychologie positive

Journée 1 :

Après-midi : 14h-17h30

Inclusion par le chant

Les 3 pôles du fonctionnement humain

Je pense, je ressens, je fais

Explication physiologique sur l'articulation des 3 pôles par le formateur

Le méta modèle

Distorsion, généralisation, omissions

Autour d'histoires construites par le formateur faisant ressortir ces 3 méta-programmes qui hantent nos quotidiens, il amènera les stagiaires, par des questions simples, à les reconnaître et à s'en défaire.

Explication didactique de ces « vues de l'esprit »

PAUSE

Les valeurs, les croyances, les critères

A l'aide d'un questionnaire individuel, chaque stagiaire va à la rencontre de ses propres valeurs.

Après avoir repositionné les valeurs vs croyances vs critères dans la perception du « monde » de chaque individu, Le formateur explique l'importance de ceux-ci dans la construction des personnalités.

Les méta programmes

5 méta programmes qui aident à comprendre notre fonctionnement.

Explication didactique du formateur et découverte des méta programmes de chaque stagiaire.

DEJEUNER

Journée 2 :

Matin : 9h-13h

Accueil / Ice breaker / Agenda de la journée

Inclusion par le chant et lignes de conduite : les 6D

L'EGO et l'instant présent

Reconnaître son égo, s'en dégager en pleine conscience pour vivre le moment

Présent et mettre son EGO au service d'un projet.

Explications selon Eckhart Tolle et exemples du quotidien

PAUSE

	<p>Les jeux psychologiques <i>Le triangle de Karpman : comment le reconnaître et le déjouer</i> Sketches faisant apparaître les différents jeux psychologiques. Travail collectif faisant émerger la théorie de Karpman et apport didactique du formateur</p> <p>Process Communication <i>La Pyramide des personnalités et les réactions sous stress</i> Chacun construit sa pyramide et reconnaît ses réactions à différents niveaux de stress. Partage du groupe sur les différents profils et donc, les différentes réactions. Exemple du quotidien</p> <p style="text-align: center;">DEJEUNER</p> <p>Journée 2 Après-midi : 14h – 17h30 Inclusion par le chant</p> <p>Process Communication La Pyramide des personnalités et les réactions sous stress (suite)</p> <p>L’ancrage de ressources Le formateur demande à un volontaire de se prêter à l’expérience de l’ancrage de ressources. Il donnera la méthode pour réaliser, seul ou à deux, un encrage de ressources.</p> <p style="text-align: center;">PAUSE</p> <p>Le droit à l’erreur : l’échec est un diplôme Tour de table sur les réussites construite sur les apprentissages de l’échec</p> <p>L’hypo stress : nécessaire à notre survie Définition et exemple du quotidien</p> <p>Fin de la formation en chanson Clôture Évaluation sommative Évaluation de la satisfaction</p>
Moyens pédagogiques et techniques	Méthode Active : Présentation et mise en application – Apports théoriques et pratiques – Exercices pratiques – Vidéoprotection / Card Board Mise en situation.
Suivi et méthode d’évaluation	Validation en continu et appréciations tout au long de la formation
Sanction	Attestation de fin de formation
Durée	2 journées soit 14 heures
Dates	Selon planning
Coût	1900€ HT par personne (dégressif en fonction du nombre de personnes)
Lieu de l’intervention	Dans vos locaux
Accessibilité	<u>Vous êtes en situation de handicap</u>

	Contactez-nous, nous mettrons en œuvre toutes les solutions pour aménager les conditions d'accueil et d'enseignement.
Intervenants	François ROURE <i>Formateur certifié, Maître de Chœur, technicien et praticien PNL</i>