

## PROGRAMME DE FORMATION

### APPRIVOISER SON STRESS

<b>Objectifs</b>	<p><b>A l'issue de la formation, le participant sera capable de :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier un état de stress, identifier un état de sérénité</li> <li>Savoir utiliser une palette d'outils permettant de lutter contre le stress</li> <li>Reconnaître son stress par ses « signaux externes et internes »</li> <li>Connaître les causes de stress et identifier ses propres « sources » de stress</li> <li>Comprendre le mécanisme du stress et savoir le déjouer</li> <li>Apprivoiser son stress pour gagner en sérénité au quotidien</li> </ul>
<b>Public</b>	<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>
<b>Prérequis</b>	<p>Aucun prérequis</p>
<b>Contenu pédagogique</b>	<p><b>Journée 1 :</b>  <b>Matin : 9h – 13h</b>          Accueil / Ice breaker / Agenda de la journée          Inclusion par le chant et lignes de conduite : les 6D</p> <p><b>Les 4 peurs</b>  <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><b>Identifier un état de stress / identifier un état de sérénité</b>          Tour de table et apport théorique du formateur</p> <p><b>Le quotient émotionnel et comment le développer ?</b>  <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;"><b>PAUSE</b></p> <p><b>L'estime de soi et la confiance en soi</b>          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><b>Les jeux psychologiques</b>  <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><b>Process Communication</b>  <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;"><b>DEJEUNER</b></p> <p><b>Journée 2</b>  Après-midi : 14h – 17h30  Inclusion par le chant</p> <p><b>Process Communication</b>  La Pyramide des personnalités et les réactions sous stress (suite)</p> <p><b>L'ancrage de ressources</b>  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;"><b>PAUSE</b></p> <p><b>Le droit à l'erreur : l'échec est un diplôme</b>  Tour de table sur les réussites construite sur les apprentissages de l'échec</p> <p><b>L'hypo stress : nécessaire à notre survie</b>  Définition et exemple du quotidien</p> <p>Fin de la formation en chanson  <b>Clôture</b>  Évaluation sommative  Évaluation de la satisfaction</p>
<b>Moyens pédagogiques et techniques</b>	Méthode Active : Présentation et mise en application – Apports théoriques et pratiques – Exercices pratiques – Vidéoprotection / Card Board Mise en situation.
<b>Suivi et méthode d'évaluation</b>	Validation en continu et appréciations tout au long de la formation
<b>Sanction</b>	Attestation de fin de formation
<b>Durée</b>	2 journées soit 14 heures
<b>Dates</b>	Selon planning
<b>Coût</b>	1900€ HT par personne (dégressif en fonction du nombre de personnes)
<b>Lieu de l'intervention</b>	Dans vos locaux
<b>Accessibilité</b>	<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.
<b>Intervenants</b>	François ROURE <i>Formateur certifié, Maître de Chœur, technicien et praticien PNL</i>