

# LA GESTION DU STRESS AU QUOTIDIEN (NIVEAU 1)

2 JOURS

12 HEURES

100% DISTANCIEL

## Description et objectifs opérationnels

La crise actuelle nous aura une nouvelle fois rappelé qu'il fallait savoir appréhender ses peurs et ses inquiétudes pour conserver une bonne santé mentale.

Sans maîtrise de ces appréhensions, le stress s'installe et vient influencer négativement sur notre bien-être.

En participant à cette formation, vous développerez vos soft skills en apprenant des techniques pour gérer votre stress et être plus apaisé ! Vous allez apprendre à prendre davantage de recul face aux situations stressantes tout en étant impliqué !

La sophrologie est une méthode simple et efficace à intégrer au quotidien qui vous permettra de travailler efficacement sans vous mettre la pression !

## Objectifs de la formation :

Comprendre les mécanismes du stress

Identifier physiquement les premiers symptômes du stress

Apprendre des techniques pour contrôler, réduire et évacuer le stress

Favoriser le lâcher prise nécessaire au développement des potentialités innovantes

Transformer le stress en une force

## Publics visés

Tout public : entreprises, collectivités,  
particuliers  
Manager personnel administratif  
Chef d'équipe  
Commercial

## Pré-requis

Aucun pré-requis

## Modalités pédagogiques

Travail à partir de documents spécifiques, transmission de connaissances en se basant sur le vécu des participants, leur métier et les apports du formateur.

Un mélange de théories et de pratiques sophrologiques, remise de documents, enregistrements audio des séances et bibliographie.

La pédagogie est de titre participatif, chaque journée comporte en moyenne 2/3 d'exercices pratiques et de mises en situation.

Théorie : éléments de théorie en lien avec les objectifs nécessaires à la compréhension de la physiologie.

Pratiques : exercices pratiques de conscience corporelle, de relaxation dynamique, de récupération active, de travail sur la posture, de respiration. Interactivité : échanges, écoute, expression des sensations, mises en situations et liens avec la vie professionnelle et quotidienne

## Programme de la formation

### JOUR 1

Accueil, Inclusion, cohésion du groupe, principes fondamentaux et expérimentations techniques  
Recueil des attentes, cadre et limite de la formation.

### INTRODUCTION

Les principes de base de la sophrologie

Schéma corporel et niveaux de vigilance, respiration synchronisée

Exercices de dynamisation du corps et de l'esprit

### SE DETENDRE POUR AGIR

Découverte de la sieste flash facteur de vigilance et d'efficacité

Rappels physiologiques simples : système nerveux autonome, diaphragme

Exercices de respiration (outils de tous les jours)

Identifier les tensions dans le corps pour mieux les relâcher

Prise de conscience d'une détente possible en toute situation

Exercices de dynamisation du corps et de l'esprit

### JOUR 2

Accueil et retour sur le vécu de la première journée : exercice pratique

### UTILISER SES RESSOURCES POUR GAGNER EN EFFICACITE

Qu'est ce que le stress ? identifier et comprendre ses stressors

mécanismes et effets du stress sur les individus

exercices de respiration (outils de tous les jours)

renforcement des capacités positives

### S'ENGAGER POUR REUSSIR

Sophrologie à pédagogie ludique : se libérer des freins et sortir de sa zone de confort

### Supports pédagogiques

Tableau

Paperboard

Powerpoint

Livres

Enregistrements

Questionnaires

### Documents remis

Livret pédagogique

Enregistrements audios

et exercices

### Modalités d'évaluation

Initiale : QCM

Finale : QCM

## Formateur

Praticienne en sophrologie experte en régulation du stress

### Équipement(s) et/ou matériel(s) à apporter pour suivre la formation

Matériel pour prise de notes

### Effectifs

Intra-entreprise

Inter-entreprise

Individuel

## Durée, dates et coût de la formation

2 jours  
12 heures

14 & 15  
SEPTEMBRE 2020

840 €  
Tarif inter

2380 €  
Tarif intra

Formation sur mesure  
: sur demande à notre  
conseiller de formation

### Dispositif(s) de financement

Pour les salarié(e)s, formation éligible au Plan Conventionnel du Sport\* et au Plan de Développement des Compétences.

\*Pour les entreprises adhérentes à l'AFDAS  
Autofinancement

### Accessibilité de la formation



Locaux



Formation

### Lieu(x) de formation

CRAF2S - Campus Effiscience  
14460 COLOMBELLES

## S'INSCRIRE EN FORMATION !



**Sébastien MONNIER**

Votre conseiller en formation

06.37.90.40.84 - 02.31.15.69.19

competences@craf2s.fr

CRAF2S

SIRET : 52037450500037

Organisme déclaré sous le n°25140235814 auprès du Préfet de Région Normandie

Campus Effiscience - 1-3 rue Léopold Sédar Senghor - 14460 COLOMBELLES

02.31.15.69.19 contact@craf2s.fr [craf2s.fr](http://craf2s.fr)

CRAF<sup>2S</sup>  
Sport & santé