

LA GESTION DU STRESS AU QUOTIDIEN (NIVEAU 2)

1 JOUR

7 HEURES

100% DISTANCIEL

Description et objectifs opérationnels

Vous souhaitez apprendre à récupérer
Vous souhaitez être plus efficace, créatif, vigilant.
Vous souhaitez être à même d'élaborer des stratégies efficaces d'adaptation au stress

Complétez votre découverte du stress - Niveau 1 avec la Sophrologie, une méthode simple, efficace et rapide à insérer dans votre quotidien.

Objectifs de la formation :

- Améliorer la relation au sommeil générateur d'énergie physique et mentale
- Renforcer sa vigilance
- Développer sa créativité et sa concentration
- Renforcer sa capacité de prise de décisions

Publics visés

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

Pré-requis

Avoir suivi la formation «Le stress : une ressource à découvrir Niveau 1»

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

Accueil, Inclusion, cohésion du groupe, retour d'expériences
Recueil des attentes, cadre et limite de la formation.

UN MEILLEUR SOMMEIL POUR ETRE PERFORMANT

LES FONDAMENTAUX DU SOMMEIL

L'écologie de la vie

Facilitateurs du sommeil

Le Train du sommeil

Techniques d'harmonisation du corps

L'APPORT DE LA SOPHROLOGIE

Les siestes : flash, parking, royale, sources de récupération, de vigilance et d'efficacité

es astuces pour se préparer à mieux dormir

exercices de relaxation dynamique et respirations synchroniques

CONCLUSION ET ECHANGES

Bilan oral et écrit

Remise du support (théorie et exercices pratiques) et enregistrements des séances

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

Equipement(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

1 jour
7 heures

05
OCTOBRE 2020

490 €
Tarif inter

1390 €
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

CRAF2S
Sport & santé