

# ÊTRE PLUS SEREIN DANS SON ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE



Corinne CAPDEQUI PEYRANERE  
justesrelations@gmail.com



2 jours

## Public concerné :

- Employés.
- Cadres.
- Indépendants.

## Pré requis :

Aucun.

## Tarif :

À partir de 950 € HT / jour  
Nous contacter pour un devis.

## Délais d'accès :

2 mois

## Lieu de formation :

Sur site

## Nbre de participants :

15 (maximum)

## Moyens pédagogiques :

- Stimulation de l'intelligence collective : questions ouvertes, reformulation, feed back.
- Jeux pédagogiques : cartes dixit, synthèse créative.
- Échanges, partages, discussions ouvertes.

## Objectifs :

- **Donner des éléments de compréhension et d'analyse individuels** dans les réactions face aux situations stressantes.
- **Donner des outils pour prendre du recul et se positionner** plus sereinement dans sa vie professionnelle et personnelle.

## Méthode(s) pédagogique(s) :

- Méthode affirmative.
- Méthode expositive.
- Méthode expérientielle, pédagogie de la découverte.



# ÊTRE PLUS SEREIN DANS SON ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

## Déroulé pédagogique :

### > MIEUX SE CONNAÎTRE ET CONNAÎTRE SON STRESS POUR MIEUX S'EN DETACHER

- **S'interroger** sur son stress en s'appuyant sur le partage des vécus de chacun.
- **Comprendre** le fonctionnement de nos cerveaux (reptilien, limbique, préfrontal) et les différents types de stress (Fuite-angoisse, Lutte-colère, Inhibition-épuisement).
- Comment **repérer** les signes de son stress pour le prévenir : comportements, émotions et schémas de pensée.
- **Repérer** les situations où son stress survient plus fréquemment.
- Eclairage sur le **burn out**.

### > ALLER VERS PLUS DE SÉRÉNITÉ DANS LES SITUATIONS DIFFICILES

*Retrouver plus de détente et de disponibilité dans les situations à chaud :*

#### La respiration :

- exercices de « cohérence cardiaque ».
- apport théorique sur le lien entre cohérence cardiaque et état d'esprit.

#### La relaxation :

- détendre les zones de tensions physiques par des exercices de respiration.

#### ***Retrouver durablement un état d'esprit serein et développer ses capacités d'adaptation :***

#### Prendre du recul :

- « reprogrammer » ses schémas mentaux (pensées/croyances) pour rester « en énergie » dans son quotidien.
- retrouver un équilibre entre ses priorités, ses exigences et ses moyens d'action.

#### S'adapter aux situations et envisager des solutions nouvelles :

- les apports de l'imagination créatrice pour apprendre à changer sa vision des situations et à trouver des solutions adaptatives.

## Accessibilité aux personnes handicapées :

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap et du handicap décrit. Merci de nous le préciser lors de l'inscription afin de proposer des adaptations possibles.

## Modalités d'évaluation :

- Questionnaire à l'entrée et à la sortie.
- Fiche d'évaluation individuelle à chaud et à froid (6 mois après la formation).
- Certificat de réalisation.