



Pour être plus serein dans son activité professionnelle

Organisme	SCIC Pau Pyrénées
Formateur.trice	Corinne CAPDEQUI PEYRANERE
Durée de la formation	2 jours
Public	Employés, cadres, indépendants
Pré requis	Aucun prérequis nécessaire
Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> - 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
Moyens pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> ● Stimulation de l'intelligence collective : question ouvertes, reformulation, ● Jeux pédagogiques : cartes dixit, synthèse créative... ● Echanges, partages, discussions ouvertes
Méthode pédagogique	<p>Méthode affirmative Méthode expositive Méthode expérientielle</p>
Déroulé pédagogique	Mieux se connaître et connaître son stress pour mieux s'en détacher

Objectifs

- Identifier sa source d'épuisement en comprenant les différents types de stress
- Repérer les manifestations mentales, émotionnelles et comportementales individuelles au quotidien

Programme

- **S'interroger** sur son stress en s'appuyant sur le partage des vécus de chacun : repérer ses particularités ainsi que les points communs.
- **Comprendre** le fonctionnement de nos cerveaux (reptilien, limbique, préfrontal) et les différents types de stress (Fuite-angoisse, Lutte-colère, Inhibition-épuisement) : comprendre comment « naît » son stress, comprendre son rôle dans sa survenue.
- Comment **repérer** les signes de son stress pour le prévenir : repérer ses comportements (manières de faire et d'être), ses émotions et ses schémas de pensée (croyances/état d'esprit) dans son quotidien.
- **Repérer** les situations où son stress survient plus fréquemment.
- Eclairage sur le **burn out** : ses manifestations et pourquoi il survient.

Aller vers plus de sérénité dans les situations difficiles

Objectifs

- Identifier le facteur commun aux diverses situations stressantes vécues.
- Gérer son propre stress par l'appropriation d'outils personnalisables (cognitifs, comportementaux, sensoriels...) et adaptables à sa réalité et sa personnalité.
- Adopter une attitude corporelle et mentale ajustée à la situation et à soi pour plus de sérénité.

Programme

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

- La respiration :

SCIC Pau-Pyrénées

	<ul style="list-style-type: none"> - exercices de « cohérence cardiaque ». - apport théorique sur le lien entre cohérence cardiaque et état d'esprit. ● La relaxation : <ul style="list-style-type: none"> - localiser ses tensions physiques dans diverses situations de stress et, par la respiration et des exercices sensoriels (utilisation des 5 sens), se détendre pour rester présent à soi et à son contexte professionnel. <p>Retrouver durablement un état d'esprit serein et développer ses capacités d'adaptation :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Prendre du recul : <ul style="list-style-type: none"> - « reprogrammer » ses schémas mentaux (pensées/croyances) et changer ainsi son état d'esprit (pensée alternative) pour rester « en énergie » dans son quotidien. - retrouver un équilibre entre ses priorités, ses exigences et ses moyens d'action. - Réfléchir sur sa relation pour rééquilibrer son quotidien ● S'adapter aux situations et envisager des solutions nouvelles : <ul style="list-style-type: none"> - les apports de l'imagination créatrice pour apprendre à changer sa vision des situations et à trouver des solutions adaptatives. - les apports du questionnement socratique pour développer sa capacité d'adaptation, de souplesse et de positionnement
Délais d'accès	2 mois
Date	A convenir avec l'entreprise
Lieu de la formation	Sur site si formation en intra
Nombre de participants	Maximum 15 personnes
Tarif	A partir de 950 €HT / jour. Frais de déplacement en sus. Nous contacter pour un devis précis
Modalités d'évaluation	Questionnaire à l'entrée et à la sortie Evaluation à chaud et à froid Certificat de réalisation
Accessibilité aux personnes handicapées	Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap en fonction du handicap décrit. Merci de nous le préciser lors de l'inscription afin d'envisager les adaptations possibles.

SCIC Pau-Pyrénées – T. : 06 32 07 96 65 – contact@scic-pau-pyrenees.fr - www.scic-pau-pyrenees.coop

SCIC Pau-Pyrénées - Société Coopérative d'Intérêt Collectif à Responsabilité Limitée à Capital Variable
N° de SIRET : 793 338 179 00021 – Numéro organisme de formation 72 64 03563 64
N° de TVA Intracommunautaire : FR 45 793338179- APE : 8299Z