



Gérer son Stress avec Bonne Humeur

PUBLIC :

Toute personne désireuse de mieux gérer son stress au quotidien

(15 personnes maximum))

DUREE :

14h sur 2 jours

LIEU :

Atelier de Soi
5 rue Cornac
33000 Bordeaux

INTERVENANTS :

Sarah Lofi

Formatrice cognitive

Olivier Ouzé

Formateur Coach

PRIX :

Entreprise : 390€ / pers

Particulier : 310€ / pers

A la charge du stagiaire:

L'hébergement, les déplacements éventuels, les repas autres que l'atelier déjeuner

Compris dans le prix de la formation :

Le livret et les supports pédagogiques, les pauses, un atelier déjeuner, un kit «Well Being »

Formation éligible dans le cadre du DIF

OBJECTIFS :

Connaître :

- les mécanismes du stress et savoir identifier ses propres stressseurs,
- les bases de l'hygiène de vie (alimentation, condition physique, sommeil, ritualisation) et savoir se situer par rapport à diverses populations en termes :
 - de tendance au stress,
 - d'équilibre pondéral (masses corporelles),
 - de condition physique

• différentes techniques de repos,

Etre capable de:

- relativiser les tracas du quotidien et de développer de la bonne humeur dans son environnement,
- s'affirmer sans stress (dire un oui qui veut dire oui, dire un non qui veut dire non),
- résister au stress des autres,
- tirer un profit de chacune de ses expériences,

CONTENU :

- 1. Quelles sont les croyances à revisiter en gestion du stress
- 2. Comment débiter une journée de façon positive
- 3. Comment éviter les relations anxiogènes
- 4. Comment relâcher la pression entre deux actions
- 5. Comment vivre avec plaisir les réussites du quotidien
- 6. Utiliser la bonne humeur comme ressource relationnelle
- 7. Où et comment agir avec efficacité dans mon environnement

METHODE PEDAGOGIQUE :

Ludo-pédagogie dynamique basée sur une expérience journalière de douze heures.

Le groupe revisite chaque heure du lever au coucher tant dans son organisation personnelle que dans sa vie professionnelle.

La ludo-pédagogie va permettre de vivre ses perceptions de façon différente. De nombreuses mises en situation exploreront : les tensions - la détente - le non-dit - la confiance - les intentions - les émotions - les relations - l'écologie personnelle...