

# Gérer son stress et Améliorer son efficacité professionnelle



**Présentation :** Vous êtes consultant, manager, entrepreneur, vous souhaitez aboutir vos projets, atteindre vos objectifs alors donnez vous les moyens ! Arrêtez de stresser, d'accumuler de la fatigue, de ruminer, de vous éparpiller devenez un porteur de projet dynamique et équilibré qui inspire confiance aux autres et qui concrétise ses envies. Lors de cette formation vous évalueriez votre niveau de stress, vous en comprendrez les mécanismes et vous apprendrez des moyens simples, pratiques et efficaces pour avoir plus d'énergie et d'efficacité au quotidien.

**Objectif :** En situation professionnelle ,augmenter son efficacité par la régulation du stress

**Public :** Entrepreneur, dirigeant d'entreprise, manager, consultant...

**Groupe :** min 4 – max 12 personnes

**Prérequis :** aucun

**Durée :** Présentiel : 7H soit 2X3H30

**DATES OU PÉRIODE :** à définir

**HORAIRES :** De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

**LIEU :** « formation intra entreprise » adresse du lieu de formation à définir

*Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter. Vous pouvez nous contacter au 0767371315*

**MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :** Inscription à réaliser 1 mois avant la formation.

**FORMATEUR :** Christelle Pontié

## **OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES**

À l'issue de la formation, le participant sera capable d'employer les compétences suivantes :

- Analyser le processus du stress à tout moment
- Evaluer son stress grâce à la méthode fournie et un test d'auto-évaluation
- Améliorer son efficacité personnelle en situation professionnelle

## **Objectifs pédagogiques**

- Evaluer son stress à tout moment grâce à la méthode fournie et un auto-test
- Pratiquer des techniques de respiration et de relaxation selon les techniques transmises lorsqu'on sent le besoin
- Pratiquer l'automassage des mains et l'aromathérapie selon les techniques transmises lorsqu'on sent le besoin
- Améliorer son efficacité personnelle par l'attention consciente en situation de stress

## Modalités d'évaluation

Auto évaluation, Tour de table, Quizz et mise en situation

## Moyens pédagogiques

- **La pédagogie** : elle est basée sur l'alternance de présentation de concepts, de mises en situations et d'exercices issus de différentes méthodes de Bien-être. Elle est donc fondée sur une *méthode Active Learning* en permettant aux stagiaires de bénéficier de 75% de pratique pour un meilleur apprentissage.
- **Théorie** : Stress, psychologie positive
- **Exercices** : Brainstorming, autoévaluation du stress, méditation, massage des mains, aromathérapie, visualisation.

**SUPPORT** : Remise d'un support « Mémo de Formation » à chaque participant

## Contenu pédagogique

- **Définir son stress**
  - Définition, processus, causes et conséquences du stress (corporels, émotionnels, intellectuels et comportementaux).
  - Les trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement.
  - Evaluer son stress
- **Développer son savoir-être**
  - Sources de stress : personnel ou professionnel
  - Ressources personnelles
  - Moyens d'agir et de réguler le stress : mise à distance des pensées limitantes, respiration consciente, cohérence cardiaque, aromathérapie, auto massage japonais des mains

## Bénéfices

Les bénéfices seront ressentis par les participants immédiatement mais comme toute formation la pratique des exercices transmis permet d'ancrer les bénéfices sur le long terme.

- Evaluation immédiate du stress
- Compréhension des mécanismes du stress
- Identifier ses ressources internes pour augmenter son efficacité personnelle
- Pratiquer des exercices pour retrouver de l'énergie et de la clarté d'esprit
- Apprentissage d'un massage des mains simple qui peut être utilisé n'importe où n'importe quand.

## Intervenante

Christelle Pontié Coach, formatrice, elle est formée à l'aromathérapie, la méditation, massage ayurvédique et japonais et intervient depuis plusieurs années en formation.

## Tarif

Pour un groupe formé au sein de l'entreprise de 4 à 12 personnes max.

1750€HT la journée