

MOBILISER SON CORPS POUR GÉRER SON STRESS

ATELIER INTRA

DUREE

1 jour(7 heures)

NOMBRE DE PARTICIPANTS

12 personnes maximum

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour participer à l'atelier

INTERVENANT

Sophrologue spécialiste de l'entreprise, de la gestion du stress, de la vigilance et du sommeil.
Formateur en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP) certifié par l'Institut Nationale de Recherche et de Sécurité (INRS)

OBJECTIFS

Savoir gérer une situation stressante imprévisible
Garder le contrôle en situation de stress, pour optimiser son potentiel
Pratiquer des techniques corporelles et mentales pour gérer ses émotions

PROGRAMME

COMPRENDRE LE STRESS

Aborder Le stress comme une problématique d'adaptation
Traduire le processus de la perception
Evaluer l'imprévisibilité, cause majeure du stress

PRENDRE CONSCIENCE DE SES ÉMOTIONS

Faire le lien entre ses comportements quotidiens, ses actions, ses émotions
Ecouter son corps
Apprendre à positiver les situations

PRÉVENIR UN ÉTAT DE STRESS

- Distinguer ses besoins matériels, relationnels, personnels
- Gérer son sommeil, sa récupération, ses habitudes alimentaires
- Prendre des postures de travail adaptées pour libérer les tensions
- Adapter son espace de travail (ergonomie, condition de travail)
- Améliorer sa communication interpersonnelle
- Savoir dénouer et régler les conflits problématiques relationnels « stressants »
- Apprendre à développer la connaissance de soi (force, faiblesse, confiance en soi ...)

GÉRER SON STRESS

- Définir les priorités, anticiper, préparer, planifier
- Savoir se recentrer sur l'essentiel
- Réagir aux délais

INTÉGRER DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET MENTALES AU QUOTIDIEN

- Activer des exercices d'étirements et d'auto massage
- Intégrer la pause active adaptée à la gestion du stress
- Expérimenter la sophrologie pour éliminer les tensions et se redynamiser
- Pratiquer les techniques de respirations, de relaxations sur le poste de travail