

SE DEFATIGUER, SE DETENDRE, SE REDYNAMISER AU TRAVAIL

Ce programme vous permettra de maîtriser votre stress, de mobiliser votre énergie, de travailler plus efficacement. Vous serez capable de choisir à tout moment le moyen de relaxation qui vous convient.

DUREE :	1 journée, soit 7 heures.
PUBLIC :	Tout public.
PRE-REQUIS :	Aucun
MATERIEL NECESSAIRE POUR POUVOIR SUIVRE LA FORMATION :	Aucun matériel.
COÛT :	Voir selon devis joint ou tableau des tarifs.
OBJECTIF :	<p>Au terme de cette formation, les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ont abordé les différentes sources de fatigue et de stress • ont traité le stress positif et le stress négatif • ont compris le rôle des émotions et les différents types de réactions individuelles • sont capables de repérer leur stress dès sa naissance et de le faire baisser voire disparaître • savent comment transformer leur énergie en stress positif • se sont entraînés à se détendre, se défatiguer au travail afin de maintenir une bonne dynamique.
DELAI D'ACCES :	En adaptation avec vos disponibilités et celles de la formatrice.
MODALITES PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :	<p>- Exposé et questions/réponses sur chaque point inscrit au programme. - Analyse de situations rencontrées par les participants, pour en dégager les bonnes pratiques. - Exercices de respiration, de relaxations, expérimentées par tout le groupe. Chaque participant choisit ensuite ceux qui lui correspondent, qui lui conviennent le mieux.</p> <p>Support écrit décrivant les exercices pratiqués pendant l'entraînement.</p>
MODALITES D'EVALUATION :	<p>- Evaluation de satisfaction : un questionnaire est rempli par les participants en fin de stage et adressé à SESAME. - Chaque stagiaire indique les exercices qui lui conviennent et les pratique selon les critères devant la consultante pour validation.</p>
DISPOSITIF DE SUIVI DE L'ACTION	<p>Feuilles de présence signées par demi-journée Fourniture d'une attestation de présence de fin de stage</p>

Si difficulté d'apprentissage ou handicap, contactez Mme TRUC Noémie au 04.32.61.02.33 ou par mail à gestion@sesame-formations.fr

Société d'Enseignement Services Assistance Maintenance Etudes

12 Rue du Bariot – 84800 LAGNES – Tél. :04 32 61 02 33 – Mail : administration@sesame-formations.fr

CENTRE DE FORMATION ENREGISTRÉ PAR L'ETAT SOUS LE N° 93840158884

S.A.R.L. au capital de 15.244,90 €uros – RCS Avignon B 407 534 304 – SIRET : 407 534 304 00024 – Code APE : 8559B – TVA Intracommunautaire : FR 83 407 534 304

CONTENU DU PROGRAMME

Les thèmes principaux : le stress, ses composantes, les moyens de le gérer. Les apports théoriques éclairent les aspects pratiques : de nombreux exercices effectués pendant le stage et parmi lesquels les participants choisissent ceux qui leur conviennent le mieux et qu'ils utiliseront dans leur pratique quotidienne. C'est une condition de l'efficacité.

Rappel : la formation dure 1 journée soit 7 heures.

- Qu'est-ce que le stress ? Stress positif et stress négatif.
- Les facteurs de stress au travail.
- La fatigue, le sentiment de lassitude à certains moments de la journée.
- Psychologie du stress : le risque et la pression tels que nous les percevons, par rapport à nos capacités telles que nous les évaluons.
- L'échelle du stress.
- Le rôle des émotions.
- Techniques de gestion des émotions.
- Les différents types de réactions individuelles.
- Anticiper et gérer les moments de fatigue, de stress.
- Qu'est-ce que la pensée positive ?
- Savoir se protéger des agressions.
- Comment développer la confiance en soi.
- Les différentes façons de se relaxer pour faire baisser la pression.
- Comment respirer pour se défatiguer, se redynamiser.
- Comment respirer pour s'apaiser, se détendre.

VOTRE FORMATEUR / FORMATRICE

Formatrice depuis près de 40 ans.

Formation universitaire à la psychologie et aux sciences de l'éducation, plus unités de valeur en sciences sociales appliquées au travail.

Au cours de son parcours professionnel, a travaillé pour THOMSON CSF, THALES, RCM, RENAULT, la grande distribution outremer et de nombreuses PME en France...

Coauteur de La vive entreprise, Manager par les objectifs, Vendez vos idées, Réussir ses recrutements, Dunod éditeur.

Si difficulté d'apprentissage ou handicap, contactez Mme TRUC Noémie au 04.32.61.02.33 ou par mail à gestion@sesame-formations.fr

Société d'Enseignement Services Assistance Maintenance Etudes

12 Rue du Bariot – 84800 LAGNES – Tél. :04 32 61 02 33 – Mail : administration@sesame-formations.fr

CENTRE DE FORMATION ENREGISTRÉ PAR L'ETAT SOUS LE N° 93840158884

S.A.R.L. au capital de 15.244,90 Euros – RCS Avignon B 407 534 304 – SIRET : 407 534 304 00024 – Code APE : 8559B – TVA Intracommunautaire : FR 83 407 534 304