



## PROGRAMME FORMATION GESTION DU STRESS

---

### PUBLIC :

Toute personne souhaitant améliorer sa capacité à gérer les situations de stress, son efficacité et son bien-être au travail.

### OBJECTIFS GENERAUX :

Acquérir des outils pour une meilleure gestion du stress, une meilleure connaissance et maîtrise de soi sur le plan corporel, émotionnel et relationnel.

### OBJECTIFS DANS LE CADRE DE SEANCES DE FORMATION EN EQUIPE :

- Améliorer la connaissance du fonctionnement des autres membres de l'équipe
- Renforcer la cohésion d'équipe en créant un espace de détente et de parole entre les salariés, en dehors des temps de travail, dans un cadre de confidentialité, écoute, respect de chacun et de ses possibilités.

### PROGRAMME

- Apprendre des techniques corporelles de détente et de présence à soi, simples et rapides à mettre en place au travail.
- Etre à l'écoute de soi, repérer ses réactions émotionnelles et comment les mettre à distance
- Repérer ses facteurs de stress, apprendre à se positionner, oser s'exprimer, poser des demandes et se responsabiliser dans la gestion des difficultés.

### PEDAGOGIE :

- Exercices corporels de détente et de gestion des émotions.
- Apports formatifs et mises en situation concrètes directement applicables avec les outils de la Méthode ESPERE®, pédagogie visuelle et vivante,
- des temps de parole et d'échanges pour poser des questions, rechercher des solutions, mettre des mots si besoin sur les différents vécus de chacun.

### DEROULEMENT :

Groupe de 6 à 12 personnes

### Plusieurs formules sur-mesure :

- sensibilisation aux techniques corporelles de détente et gestion des émotions

Durée 1h30

- formation en intra ou inter-entreprise :

- 2 séances d'une durée de 3h30 à un intervalle de 1 à 2 mois (formule conseillée pour une meilleure intégration)

- formation sur 1 journée de 7h

### **Audrey VINCENT – VIVANCE Accompagnement Formation**

(Déclaration d'activité enregistrée sous le n°84730198373 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes)

SIRET 45323929500018

24 route de Manificat – Chef-Lieu – 73110 LA TRINITE

Tel : 06 76 08 85 14

- Email : [av@vivance-bien-etre.fr](mailto:av@vivance-bien-etre.fr)

- Site : [vivance-bien-etre.fr](http://vivance-bien-etre.fr)