

QUALITÉ DE VIE ET
DES CONDITIONS
DE TRAVAIL



COMPRENDRE, GERER ET PRÉVENIR LE STRESS

La sophrologie, un outil puissant pour réguler le stress et gagner en sérénité et en efficacité.

Il existe autant de sources de stress au travail que de situations professionnelles.

Le stress peut être à l'origine de nombreux troubles, tant dans un environnement professionnel que personnel.

Cette formation d'une journée, alliant **échanges et exercices pratiques**, vous permettra de mieux **comprendre le fonctionnement** du stress et ses conséquences et de **développer des solutions concrètes** dans votre quotidien.

Le plus de cette formation :

- Des outils concrets applicables au quotidien
- Notre formatrice est une sophrologue, spécialisée en gestion du stress et des émotions



Durée de la formation (2 formats disponibles):

- Formation de 1 jour (7h)
- Formation 1/2 journée (3h30)



Prérequis :

Aucun prérequis



Public concerné :

Salariés, managers d'entreprises



Délai d'accès :

2 semaines



**Tarif inter-entreprise
(Dans nos locaux)**

350 € HT / personne

Maximum 10 personnes



**Tarif intra-entreprise
(Dans vos locaux)**

**1 400 € HT /groupe
ou 1/2 journée 700€HT/groupe**

Maximum 10 personnes

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES OPÉRATIONNELS



- Comprendre les mécanismes du stress et ses conséquences
- Comprendre le rôle des émotions dans la manifestation du stress
- Découvrir comment gérer son stress grâce à des techniques corporelles afin de le transformer en un atout pour son développement personnel et professionnel
- Intégrer aisément ses nouveaux outils dans sa vie quotidienne, afin d'optimiser son potentiel et de favoriser une meilleure communication.

PROGRAMME DE LA FORMATION



QCM

Comprendre les mécanismes du stress et ses conséquences

- Qu'est-ce que le stress ?
- Les différentes phases du stress
- L'impact du stress et ses effets physiques, physiologiques et comportementales
- Les conséquences du stress au travail (accidents, conflits, absentéisme et burn-out...)

Comprendre le rôle des émotions dans la manifestation du stress

- Qu'est-ce qu'une émotion? La réponse des neurosciences
- Les principales émotions
- Leur fonctionnement et les conséquences sur nos pensées et nos comportements

Découvrir comment gérer son stress grâce à des techniques corporelles afin de le transformer en un atout pour son développement personnel et professionnel

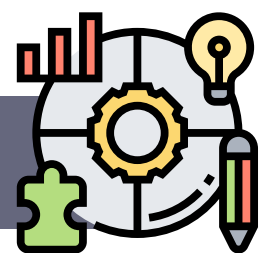
- Définir le rôle de la respiration, la cohérence cardiaque.
- Définir la sophrologie et son apport dans la gestion du stress (séance pratique)
- Un mot sur l'EFT : la circulation harmonieuse de l'énergie

Intégrer aisément ses nouveaux outils dans sa vie quotidienne, afin d'optimiser son potentiel et de favoriser une meilleure communication.

- Comment se déroule ma journée au niveau des ressentis émotionnels et stressants
- Comment incorporer dans ma journée des « outils spécifiques » pour prévenir et réguler mes émotions et mon stress
- Un mot sur le sommeil

QCM Final

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES



- Méthode expositive : Diaporama, vidéo
- Réflexions de groupe guidées par l'animateur
- Mise en situation et application pratique
- Livret pédagogique



ÉVALUATION



QCM des connaissances après formation



ANIMATION

Sylvie RECHER

Sophrologue psychopraticienne en
thérapie brèves (PNL, EFT,
hypnose...)



CALENDRIER

contactez nous pour connaître les
prochaines dates



contact@jrc-formation.fr



04 72 73 24 82

Accessibilité :



Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Merci de nous informer au minimum 14 jours avant le début de la formation, afin de prévoir les aménagements nécessaires (accueil, accessibilité, pédagogie...).

Programme maj du 20/08/2024



JRC FORMATION
592 ROUTE DE LA ROQUE
84210 ALTHEN DES PALUDS
NDA 93840460984