



No stress

Formation individualisée - Coaching

COMPRENDRE SON STRESS
ET APPRENDRE A S'EN LIBERER

Un dispositif innovant pour apprendre à gérer son stress émotionnel

Akène

DETAILS DU DISPOSITIF « NO STRESS »

Le dispositif est de type formation/action. Proposé en formation individualisée, il permet à chacun de définir ses objectifs et d'adapter le contenu à ses besoins propres.

Comme dans les versions en groupe, le programme combine l'alternance de reconstitution des représentations des participants, avec des apports théoriques, ceux de la neurobiologie et des neurosciences notamment et avec des exercices pratiques de libération du stress émotionnel.

Il propose en outre la lecture d'auteurs dont les apports permettent la compréhension des mécanismes du stress : H. LABORIT (La nouvelle grille/l'éloge de la fuite) J. FRADIN (L'intelligence du stress) – Pascal BRONNER (Apocalypse cognitive) – Y. N. HARARI (Sapiens). On trouve dans ces ouvrages des références bibliographiques scientifiques offrant une vision des connaissances actuelles.

A L'ISSUE DE LA FORMATION

- Vous identifiez vos stressseurs personnels et comprenez ce qui se joue,
- Vous connaissez les bonnes pratiques à adopter, et
- Vous maîtrisez la pratique de l'EFT* (Emotional freedom technique) et quelques outils de la kinésiologie éducative).

CONTENU DE LA FORMATION INDIVIDUALISEE

1^{ère} séance - Etat des lieux

Durée : environ 2 h

Qu'attendez-vous de la formation ? Clarification de vos objectifs et traduction en termes de résultats. Inventaire de vos connaissances du sujet.

Comprendre ce qui se joue. Identifier vos stressseurs. Qu'est-ce que le stress ? Le stress des adultes. Le stress des enfants. Le développement actuel des phénomènes de stress. Le stress, 1er facteur de risque psychosocial. La loi sur la détection des risques psychosociaux.

Le stress et le corps. Les mécanismes physiologiques du stress. Les incidences du stress sur le corps. Les 3 étapes du stress : la phase d'alerte, de résistance et d'épuisement. Les apports de la neurobiologie et des neurosciences dans la compréhension du fonctionnement corps/cerveau. (H. LABORIT. J. FRADIN). Le système émotionnel. Le système dopaminique. Le réflexe de proprioception des tendons.

2^e séance – Le cerveau sous stress

Durée : environ 2 h

Le stress et le mental. Le cerveau sous stress. Distinguer le stress de la dépression, l'angoisse et l'anxiété. L'inhibition de l'action. La perte de l'estime de soi. La perte du sens des réalités. L'épuisement. L'irritabilité. Le déni.

Le stress et les comportements. La question de la performance, du perfectionnisme et du contrôle. La culpabilité. La charge mentale. Les incidences du stress sur la confiance en soi. La dépendance au stress. Le burnout. Les incidences du stress sur le travail et les relations.

Autodiagnostic. Analyser vos facteurs de stress. Distinguer les facteurs internes (endogènes) et les facteurs externes, le stress personnel et le stress collectif. Testez votre « capital vie ». Etes-vous candidat(e) au burnout ? Rappel de la loi sur la détection des risques psychosociaux.

3^e séance : Apprendre à se libérer du stress émotionnel

Durée : environ 2 h

Mettre en œuvre les solutions. Ecouter ses émotions. Les méthodes pour gérer le stress émotionnel. Satisfaire ses besoins primaires. Les principaux outils : la gestion du temps. L'assertivité. Faire taire les « petites voix ». Neutraliser les injonctions inconscientes. Poser des limites. L'inhibition de l'action. Les exercices corporels. La respiration. La relaxation. Le rééquilibrage énergétique. Découverte de la méthode EFT pour apprendre à se libérer du stress émotionnel. Elaboration d'un plan personnel de changement.

4^e séance : Changer vraiment

Durée : environ 2 h

Pourquoi est-il si difficile de changer ? Reprise du plan de changement. Rappel des automatismes du cerveau. Les relations corps/cerveau. Les hémisphères cérébraux et les incidences du stress selon les personnalités. Sortir du triangle de Karman (Victime/sauveur/bourreau). Comprendre les bénéfices secondaires de nos stratégies pour réussir un plan de changement.

5è séance : La méthode EFT dans le détail

Durée : environ 2 h

Durée : Par séquences d'environ 2 h

Dates : A votre convenance.

Lieu : A MONT-ST-AIGNAN ou par visio (Google Meet ou équivalent).

Tarif net : Par séquence de 2 h : 200 €, soit un total de 1 000 € pour 5 séquences. Pour les salariés, possibilité de fourniture d'une facture et d'une convention de formation pour un financement par l'entreprise.

Outre l'animation de la formation, le tarif comprend :

- La remise de documents pédagogiques,
- L'accès gratuit aux outils de la boutique en ligne du site LE TEMPS DES MANAGERS pendant 1 an. <https://letempsdesmanagers.com/boutique-le-temps-des-managers/>

VOTRE CONTACT

Françoise ADAM. AKÈNE

Conseil et formation

Management stratégique et opérationnel.

Organisation. Gestion du stress et gestion du temps.

Région de Rouen. 06 59 48 63 08

Akène

