



FORMATION

Gestion efficace et durable du stress

✓ Public

Toute personne exposée au stress professionnel ou personnel.

12 personnes maximum

✓ Compétences visées

- Gérer son stress et son rapport aux éléments déclencheurs
- Utiliser des outils de gestion immédiate du stress
- Communiquer efficacement et sereinement grâce à la Communication Non Violente
- S'organiser pour diminuer son stress

✓ Objectifs

- Identifier les facteurs de stress
- Schématiser le fonctionnement du stress
- Identifier ses émotions et ses besoins
- Utiliser les différents leviers de gestion du stress
 - Bases de la Communication Non Violente
 - Méditation et techniques de respiration
 - Mise en mouvement du corps
 - Gestion du temps et de l'organisation

✓ Programme

Un recueil de vos besoins et de vos attentes sera réalisé en amont de la formation pour adapter le programme au plus près de votre demande.

JOUR 1

- Présentation des participants
- Règles de fonctionnement du groupe, présentation du programme et des objectifs pédagogiques
- Présentation des objectifs des participants
- Schéma et fonctionnement du stress
- Lien entre émotions et besoins
- Techniques de respiration

- Auto-empathie et communication non violente
- Techniques de méditation

JOUR 2

- Réveil corporel et pédagogique
- Types de personnalités Comcolors et comportements sous stress
- Exprimer son stress grâce à la Communication Non Violente
- Mise en mouvement du corps et apprentissage des techniques de détente
- Gestion du temps et de l'organisation, facteur clé de sérénité
- Technique d'auto-massage

Le plus de cette formation

- **Massage amma-assis tout au long de la formation**
- **Coanimation par deux expertes**

OPTION

Mise en place d'ateliers mensuels de gestion du stress dans votre entreprise

La formation peut être complétée d'un coaching individuel permettant d'atteindre des objectifs précis nécessitant un accompagnement plus personnalisé.

✓ **Pédagogie**

Méthode magistrale et interrogative : Apport théorique, vidéos illustrant les différents concepts

Méthode interrogative : jeux pédagogiques par le biais de l'outil Klaxoon (quizz, aventure, brainstorming, exercices)

Méthode découverte : jeux de rôles, techniques de relaxation, de respiration, massages

Interactions à partir de cas proposés par les participants

Entraînement aux méthodes utilisées

✓ **Pré-requis**

Aucun

✓ **Intervenante**

Aurélié MAZIERE, coach certifiée par la Haute Ecole de Coaching, formatrice certifiée, coach et formatrice spécialisée sur le modèle ComColors. Formée en PNL à l'institut repère, facilitatrice certifiée en intelligence collective, formée à la conduite des entretiens d'orientation professionnelle et au bilan de compétences. Formée à la méthode SVST (Sens de la Vie et Sens du Travail) et à la Communication Non Violente.

Laure GRESSIER, coach certifiée par la Haute Ecole de Coaching, formatrice en massage, Reiki, sonothérapie, professeur de yoga au sein du cabinet [Le Bonheur en Soi](#). Formée aux techniques de respiration et de méditation et à la gestion du stress.

✓ **Suivi et évaluation**

Evaluation formative des différentes séquences de formation (quizz, jeux de rôles, puzzle, méli-mélo, plan d'action, brainstorming à partir de situations concrètes issues du quotidien des participants)

Quizz final

✓ **Durée**

2 jours – 14 heures

Option accompagnement mensuel en entreprise ou coaching.

✓ **Tarif**

Interentreprise : 950€ TTC par personne éligible financement OPCO - voir dates sur www.agencehera.fr ou sur le www.lebonheurensoi.fr

Intra-entreprise : 3192€ (TTC). Nous contacter (organisation possible dans votre entreprise dans un délai d'1 à 2 mois)

Particulier (paiement personnel) : 550€ TTC payable en 3 fois – voir dates sur www.agencehera.fr ou sur www.lebonheurensoi.fr

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Afin d'adapter la formation à vos contraintes, nous vous demandons de nous préciser votre handicap à l'inscription.