



Meras-Network est certifié qualité par ICPF & PSI

Programme « Mieux gérer son stress au travail »

2 jours – 14 heures

« Clé en main » et Pack Intra – 8 participants maximum

Nous vous proposons une boîte à outils pour gérer votre stress au travail et gagner en sérénité

POUR QUI ?

Tout public

PRE REQUIS : aucun

NOS +

Pédagogie interactive et nombreux exercices pratiques s'inspirant de techniques et d'approches de relaxation issues du **Qi Gong**, de la **sophrologie** et du **yoga** de l'énergie

> OBJECTIF :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier les symptômes physiques, émotionnels et comportementaux
- Repérer les agents de stress psychosocial au travail
- Savoir garder un stress positif

> Ce stage vous permettra d'appliquer une stratégie de gestion du stress dans la durée pour pouvoir récupérer rapidement, de faire appel à vos ressources individuelles et de mieux gérer vos émotions face aux situations stressantes

> PROGRAMME

- Comprendre les mécanismes du stress positif et négatif
- Prendre conscience des effets induits par le stress
- Identifier les agents stresseurs et repérer ses propres signaux d'alerte (*état des lieux psycho émotionnel par des tests psychologiques*)
- Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée
- Décoder les comportements et stratégies de déstabilisation
- Agir sur son environnement physique (*bruits, sommeil...*)
- S'entraîner pour développer son adaptabilité par l'affirmation de soi
- Concilier certaines contraintes professionnelles et personnelles
- Apprendre à évacuer le stress par des exercices faciles à pratiquer et à reproduire en prévention et en correction

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique intensive (*vidéo-projection, mises en situation pratiques – Qi Gong- Sophrologie, Yoga*)

> **ANIMATEURS** : Experts en développement personnel / Formateur Thérapeute Sophrologue

> **VALIDATION DE LA FORMATION** : remise d'une attestation de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire d'évaluation et bilan établis avant le début de stage pour chaque stagiaire
- Critères identiques pour l'évaluation de fin de formation.
- Bilan de fin de stage pour constater l'évolution de chaque stagiaire en fonction de ses capacités

> **SUPPORTS DE TRAVAIL**

Supports téléchargeables sur un espace client dédié avec code d'accès

> **DELAI D'ACCES** : nous contacter

> **ACCESSIBILITE** : cliquez sur le logo

