

Formation Gestion du Stress et des Émotions (Fiche de Synthèse)

Durée :

1 Atelier d'introduction de 90 à 120 mn

7 Modules de 75 mn environs chaque.

Pratique personnelle et suivi digital quotidien.

Format :

répartis sur 3 à 7 semaines

ou 2 demi journées

Lieu :

Sur site ou en Visio

Intervenant :

Thierry Daher

Conditions :

Entreprises : nous consulter

Individus : 380 HT Euros / personne

Public :

Individus, Collaborateurs & Leadership. De 1 à 50 personnes

Prérequis : sans prérequis

Volontariat uniquement

Délai d'accès :

Mensuel ou à la demande. 1 semaine de mise en place.

Méthode mobilisée :

Explications théoriques et scientifiques + exercices pratiques; échanges.

Modalités d'évaluation :

Questionnaires en début et fin de formation. Quiz final noté.

Objectifs : Apprendre à gérer votre stress de façon autonome pour une meilleure maîtrise de vos émotions et de la pression en milieu professionnel.

Cette formation, basée sur les neurosciences et la mécanique respiratoire, est conçue pour vous enseigner des techniques de pleine conscience et de respiration permettant une complète autonomie dans la gestion du stress et de la pression mentale et émotionnelle au travail. Ce cycle, accessible à tous sans prérequis, vous initiera à des méthodes cognitives et des pratiques respiratoires simples pour entraîner le cerveau à un état de calme et d'empathie accrus.

Programme : ce programme se compose d'un atelier d'introduction et de 7 modules, d'une durée d'une heure quinze environ chacun.

- 1. Les fondations : utiliser l'observation et la respiration.
- 2. Conscience des pensées & émotions.
- 3. Développer les perceptions sensorielles.
- 4. Les 5 sens, comme portails méditatifs.
- 5. Gestion des émotions.
- 6. Gestion du stress.
- 7. Résilience et pouvoir du Coeur.

Formats & Accompagnement : Cette formation est disponible en distanciel ou en présentiel. Idéalement, nous recommandons un module tous les trois à sept jours, pendant 3 semaines. Ceci, afin de permettre une meilleure assimilation des techniques et la création d'une "rampe de lancement" pour les apprenants qui souhaitent intégrer ces pratiques de gestion du stress dans leur vie quotidienne. De façon optionnelle, nous pouvons aussi proposer cette formation sur deux demi-journées, consécutives ou espacées de quelques jours.

Coaching & Suivi : Durant la période les apprenants ont accès au formateur par téléphone sur RV, pendant 30 mn maximum en tout, pour un coaching personnalisé et afin de répondre à d'éventuelles questions de façon personnalisée et individuelle.

