

# ATELIER

## GESTION DU STRESS AU NATUREL



### **Public :**

Toutes personnes désirant mieux vivre au quotidien et améliorer sa capacité à faire face au stress.

### **Objectifs de la formation :**

- ✚ Mieux comprendre les mécanismes du stress.
- ✚ Repérer les signaux et les conséquences du stress.
- ✚ Prendre conscience des facteurs qui déclenchent le sentiment de stress chez soi.
- ✚ Adopter les bons réflexes avant et après pour faire face au stress.
- ✚ Percevoir les événements sous un angle constructif.
- ✚ Apprendre à mieux vivre ses émotions.
- ✚ Meilleure communication relationnelle.
- ✚ Organiser sa vie en fonction de ses priorités vitales.
- ✚ Renforcer sa confiance en soi.
- ✚ Méthodes, outils de la gestion et l'organisation du temps.
- ✚ Mise en place d'une dynamique de changement.
- ✚ Avoir des outils pratiques pour mieux vivre notre vie.

### **Pédagogie utilisée :**

- ✚ Support visuels et auditifs.
- ✚ Travail personnel de réflexion et d'analyse en session de formation.
- ✚ Mise en situation et travaux de groupe.

### **Outils :**

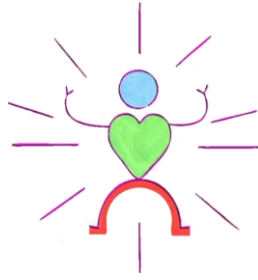
Plantes et Huiles Essentielles antistress, EFT, Fleurs de Bach, Respiration, Relaxation, Méditation pleine conscience, Ancrage, Brain Gym, Digitopuncture, Pensée positive, Communication non violente, Mind mapping, gestion des priorités, ...

### **Pour l'entreprise et l'employeur, cet atelier permet de :**

- ✚ Réduire le stress et ses conséquences psychologiques et physiques.
- ✚ Anticiper et gérer les risques psycho-sociaux.
- ✚ Améliorer l'efficacité des employés & diminuer le taux d'absentéisme .
- ✚ Renforcer l'image de l'employeur auprès de ses collaborateurs .

**Durée :** 2 journées

# PROGRAMME DE FORMATION



Corps, Tête, Cœur

**Définir le stress, identifiez le corps physique, le mental, les émotions afin de répondre à leurs besoins.**

## **I. Introduction:**

- ✚ Accueil des participants, clarification des attentes.

## **II. Comprendre les mécanismes du stress :**

- ✚ Définition
- ✚ Les 3 phases du stress
- ✚ Repérer les causes et les conséquences du stress :
- ✚ Identifier les manifestations physiques, psychologiques, mentales et comportementales du stress.
- ✚ Diagnostiquer son propre niveau de stress ainsi que nos facteurs.
- ✚ Approche globale de la santé.

## **III. Vivre avec notre Corps :**

- ✚ Nos besoins fondamentaux : respiration, ingestion, digestion, assimilation, élimination, régénération.
- ✚ Alimentation, et plantes anti-stress.
- ✚ Règles d'hygiène de vie.

## **IV. Vivre avec nos Pensées :**

- ✚ Nos besoins fondamentaux : l'individualité, le respect, le lâcher prise...
- ✚ Apport théorique : comment nous construisons notre réalité ?
- ✚ Apprendre à débrancher le mental et vivre le moment présent.
- ✚ Pensées positives

## **V. Vivre avec nos Emotions :**

- ✚ Nos besoins fondamentaux : la créativité, l'appartenance, la confiance, l'estime de soi...
- ✚ Les peurs moteur du stress.
- ✚ Le langage des émotions.
- ✚ Accepter sa responsabilité.
- ✚ Communication non violente.

## **VI. Changement :**

- ✚ Les 7 étapes du changement.
- ✚ Bilan personnel
- ✚ Se fixer un objectif. Contrat personnel d'amélioration.