



GERER SON STRESS ET SAVOIR SE RELAXER

OBJECTIF :

Adopter un comportement adapté face à des situations anxiogènes afin de prévenir les RPS et d'améliorer le bien-être au travail de chacun.

PROGRAMME :

- 1°) Collecte des représentations
 - Qu'est-ce qu'une situation difficile ?
 - Qu'est-ce que la relaxation ?
- 2°) Comprendre les mécanismes du stress
 - Les évènements
 - La perception
 - Les ressentis
 - L'expérience
 - Les représentations
- 3°) Les effets et symptômes liés au stress
 - Physiologiques
 - Psychiques
 - Comportementaux
- 4°) Les ressources
 - Collectives
 - Individuelles
- 5°) Expérimentation de la relaxation
 - Respiration
 - Exercices pratiques
 - Relativisation
 - Méditation de pleine conscience
 - Quand se relaxer ?
- 6°) Construire son plan de résistance
- 7°) Le yoga du rire
 - Les bienfaits du rire
 - Exercices de rire sans raison
- 8°) Relaxation guidée
- 9°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances
- 10°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid
- 11°) Echanges libres

COMPETENCES VISEES :

Être capable de :

- Repérer les situations à risques et identifier ses zones de confort et d'inconfort
- Comprendre les diverses réactions face aux évènements
- Mettre en place une stratégie pour préserver son équilibre
- Développer ses ressources à l'aide d'exercices simples et efficaces afin de se relaxer.

DUREE : 1 jour (7 heures) **PREREQUIS :** Aucun

Tarifs : 995 € nets de taxes hors frais déplacement

Personnes en situation de handicap : L'entreprise s'assure de l'accessibilité suivant ses stagiaires

METHODES PEDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **ERECA : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action**

EVALUATIONS :

- **à chaud :** des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid :** après 6 mois auprès :
 - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
 - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

DOCUMENTS :

Livret pédagogique pour chaque participant
Attestation individuelle de formation
Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)



www.olcf.fr 06.35.34.41.19 olcf@sfr.fr
5 imp. du pré du bief 21110 LONGCHAMP
Siret : 411 045 974 00028 - Datadocké
Déclaration OF : 27210399621