



FORMAPEP

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Travail sur des situations concrètes de stress
- Echanges, mise en pratique et exercices
- Séances de sophrologie et outils sur le PADLET de la formation

TYPES D'ÉVALUATION

- Bilan intermédiaires (oraux ou écrits) au cours de la formation
- Bilan oral de fin de formation
- Validation du niveau d'acquisition par le formateur sur l'attestation de présence
- Questionnaire écrit d'évaluation remis en fin de formation

PUBLIC ET PRÉREQUIS

- Tout public
- Groupe de 10 personnes maximum

MODALITÉS



1 JOUR : soit 7 heures

Groupe : toutes nos formations peuvent être organisées en INTRA (sur site) sur simple demande.

Individuel : Prérinscription sur www.formapep.org (une date de session vous sera proposée dès les 6 inscriptions – une confirmation vous sera envoyée au minimum 1 mois avant le démarrage)



210 € : Déjeuners compris, plan de développement de compétences

Demande de session en INTRA : sur devis par mail via l'adresse formapep@peplorest.org

SE DONNER LES MOYENS DE NE PLUS ÊTRE SOUS PRESSION AU QUOTIDIEN

Module 1

OBJECTIF GÉNÉRAL

- Acquérir une méthode et des outils permettant à toute personne exposée à la pression du quotidien de s'en protéger

OBJECTIFS DÉTAILLÉS

Cette formation vise à apporter tout le savoir-faire et le savoir-être à la gestion du stress et vivre son quotidien avec confort :

- Comprendre le mécanisme du stress et de son stress
- Analyser son émotionnel pour mieux s'adapter
- Apprendre à lâcher la pression avec la sophrologie
- Savoir calmer son mental et raisonner autrement
- Apprendre à faire face à ses stressseurs pour se redynamiser

CONTENU

Qu'est-ce que le stress :

- Connaître les 3 phases du stress
- Savoir quelles hormones du stress peuvent intervenir et comment
- Appréhender les changements de l'organisme en cas de stress
- Cerner le stress chronique
- Vaincre le stress ?

Connaître son stress

- Mesurer son niveau de stress
- Reconnaître mes réponses au stress
- Identifier ses stressseurs et rebondir avec une nouvelle dynamique

Bon et Mauvais Stress

- Définir le bon et le mauvais stress
- Transformer le mauvais stress en bon stress : 7 conseils de base

Une approche en neuroscience, les 3 cerveaux

- Connaître ses 3 cerveaux et apprendre à gérer les problèmes quotidiens et existentiels avec

La boîte à outils : le lâcher-prise, l'ancrage, les 4 fois 20 avoir poser les limiter, activer son self-control, disposer de pôles de sérénité dans l'espace et dans le temps, pratiquer la reconnaissance et l'auto-reconnaissance, pratiquer la Sophrologie pour mieux gérer mon stress, raisonner différemment, apprendre à gérer l'échec



INTERVENTION

Brigitte GRETKE

Consultante Formatrice, spécialisée en communication, management et développement personnel, sophrologue et coach en préparation mentale