FICHE PROGRAMME
Gestion du stress Niveau 3 - 3 jours

Format : Présentiel

Type d'action : Action de formation

Votre contact : Nadia LAVEDRINE - ideaconseil86@gmail.com - 0624730046

Tarif : 3000.0 € net de taxe

Durée de la formation : 21.0 heures soit 3.0 jours

Public visé : Tout public

Pré-requis : Avoir réalisé le Niveau 1 et le niveau 2

Modalités et délais d'accès : Formation intra - A convenir entre l'organisme et le client

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Perfectionner la prévention du stress, pour cela :
- Développer sa conscience émotionnelle vers l'harmonie émotionnelle.
- Entretenir et réparer son estime de soi au quotidien pour permettre une meilleure affirmation.
- Lâcher prise pour mieux avancer, se centrer dans l'instant présent.

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES & COMPÉTENCES VISÉES

- Analyser ses pratiques en matière de gestion et prévention du stress
- Améliorer la prévention du stress, mieux gérer celui des autres
- Mettre en œuvre les éléments clés d'une relation équilibrée : confiance et affirmation de soi.
- Comprendre le principe de l'harmonie et l'équilibre émotionnel dans l'accueil et la gestion des émotions (les siennes et celles des autres)
- Adapter et utiliser ses émotions dans le face à face : mise en œuvre de l'intelligence émotionnelle.

MODALITÉS DE SUIVI ET D'EXÉCUTION DE LA FORMATION

Un positionnement initial oral est prévu pour évaluer le niveau de connaissance des stagiaires. L'objectif est de permettre au formateur de s'adapter.
Le formateur évalue la progression pédagogique tout au long de la formation au moyen de mise en situation, de tests, de travaux pratiques et de temps d'échanges.
Une évaluation orale des acquis est prévue en fin de formation.
Une évaluation de satisfaction à chaud de la formation est remise en fin d'intervention.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques, tests (amélioration de la connaissance personnelle, identification des axes de progrès), exercices pratiques de détente, initiation à la méditation et à la pensée positive (mise en oeuvre de compétences opérationnelles).
A l'issue de la formation, une attestation individuelle de formation sera remise à chaque participant.

PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

JOUR 1 - De la conscience à l'harmonie émotionnelle	- Les émotions fondamentales et secondaires (rappel des causes, fonctions, comportements adaptatifs). - Émotions et relations : l'interaction émotionnelle au cœur de l'écoute active. - La mémoire émotionnelle, comment éviter le racket par la restructuration cognitive. - Les principes et enjeux de la validation émotionnelle, sa place dans la relation de soin.	07h00
JOUR 2 - Entretenir et réparer son estime de soi au quotidien	- La gestion du soi, son expression dans la confiance en soi. - Réparer, entretenir : gestion au quotidien, validation positive... - L'affirmation de soi, le comportement affirmé. - Se réaliser, trouver ses motivations, le principe et test de « l'IKIGAI».	07h00
JOUR 3 - Le Lâcher prise pour mieux avancer	- Définition et enjeux du lâcher prise. - Lâcher prise dans le corps, lâcher prise dans le mental. - Les techniques de « prise de recul », de centration et concentration.	07h00

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

En cas de besoin spécifique d'accessibilité, contacter IDEA Conseil pour étudier au mieux votre demande de faisabilité.

DIVERS

Prévoir une tenue confortable, un tapis et un plaid

Mis à jour : Janvier 2024