

PRÉVENTION DU STRESS

2 À 3 JOURS

HÉLÈNE DELEBOIS

SYN AXES

2018

Objectifs

- * Evaluer son niveau de stress grace aux échelles et prendre en compte les situations génératrices d'émotions négatives
- * Apprendre à décrypter les différents niveaux de stress et en connaître les effets
- * Découvrir, pratiquer quelques techniques pour soulager ses tensions et apprendre à faire face à des situations stressantes
- * Réfléchir à son équilibre de vie

Pré requis

Aucun

Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne, tout professionnel

Principes pédagogiques

- exposés et théories avec support écrit
- méthodes participatives
- expérimentation / atelier
- les hypothèses de travail dans une situation professionnelle délicate et récurrente.

PRÉVENIR LE STRESS

Tout en définissant le stress de manière à mieux le cerner et le comprendre, nous le considérons durant cette formation comme un ensemble de symptômes qui nous renseignent sur notre état de santé ; les actions préventives et solutions deviennent ainsi accessibles et sont expérimentées lors d'ateliers pratiques.

1. APPROCHE GÉNÉRALE & THÉORIQUE

- Quelques données
- Définitions
- Du stress positif au stress négatif

2. STRESS NÉGATIF : LES DIFFÉRENTES PHASES

- Décrypter les signaux et leurs implications
- Stress & maladies
- L'épuisement professionnel dit « Burn Out »

3. SIMULATION & DECRYPTAGE

- Les sources et agents stressants
- Tests & échelles
- Les réactions : adaptation & liens avec l'épuisement
- Quelques principes à mettre en place

4. MISE EN PRATIQUE DE QUELQUES SOLUTIONS POUR FAIRE FACE

Les Techniques de Gestion et de dérivation du stress et modes d'actions

Des exercices simples & efficaces à pratiquer chez soi, au bureau, ...

- Exercices de Sophrologie : respiration & mouvements physiques
- Exercices de Relaxation / Méditation
- Exercices de PNL pour apprendre à communiquer autrement
- Renouer avec sa créativité
- Les aliments & les plantes
- L'EFT : Emotional Freedom Technics

5. BILAN DE LA FORMATION

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00

E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.syn-axes.fr

FORMATION INTER & INTRA

Tout au long de ce programme, nous choisissons d'aborder la Gestion du Stress sous l'angle de l'expérimentation.

Définir le stress et ses différents niveaux, le considérer comme un ensemble de symptômes qui nous renseignent sur notre état de santé physique, psychique, moral, émotionnel, ... permet à la fois de mieux comprendre ce qui se joue, ce qui se passe et ainsi d'être en mesure d'envisager des actions préventives et curatives.

Les solutions deviennent ainsi accessibles et sont expérimentées lors d'ateliers pratiques.

Entre théories, échanges interactifs et ateliers pratiques de gestion du stress.

LA FORMATRICE : HÉLÈNE DELEBOIS

Après une carrière de 15 ans en entreprise, à des postes de négociateur et de responsable marketing et commercial, et dans le prolongement de sa philosophie de vie, Hélène s'est également formée aux disciplines et techniques de l'accompagnement dans la relation d'aide : hypnose Ericksonienne, P.N.L. (Programmation Neuro-Linguistique), aromathérapie, sophrologie, méthodes énergétiques ... Elle propose des ateliers collectifs et consulte également en cabinet privé depuis presque 10 ans.

Elle intervient également auprès de personnes en repositionnement professionnel et dans l'accompagnement à la création d'entreprise et à la gestion de projet.

Ses compétences et expériences en matière entrepreneuriale combinées à sa connaissance de différentes thérapies alternatives l'amènent aujourd'hui à proposer des formations alliant théorie et solutions pratiques adaptées aux besoins des professionnels

ANNEXE 1

INTITULÉ DE LA FORMATION

Prévenir le Stress

Lieu

Intra ou Inter

Public

Tout Public

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00

E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.syn-axes.fr

Objectifs et Valeur Ajoutée de la formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de pratiquer pour lui ET dans ses modalités de travail, dans un cadre privé et/ou professionnel, certaines techniques de gestion du stress

Cette formation met en synergie des outils de Sophrologie, de la PNL, de la Méditation, de l'Aromathérapie en les rendant opérationnels et intégrés au quotidien des professionnels quel que soit leur structure de travail. Elle aide à désamorcer certains blocages relationnels, à mieux gérer les situations, à prendre soin de soi dans son environnement.

Par l'initiation à des approches de gestion du stress psychocorporelles et cognitives, qui participent chacune à une meilleure gestion des émotions, du stress et une recherche d'apaisement, cette formation autorise instantanément l'ouverture vers un mieux être au travail. Elle offre également la possibilité d'approfondir et/ou d'aller plus loin dans l'expérimentation d'une de ces techniques.

Un support reprenant le contenu et les méthodes, est remis à chacun des participants, à l'issue de la formation.

Durée de la formation

De 9h à 17h
2 à 3 jours

pause déjeuner de 1 h

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00

E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.syn-axes.fr