

GESTION DU STRESS : CULTIVER MA SERENITE ET MA ROBUSTESSE POUR FAVORISER MON EFFICACITE PROFESSIONNELLE

Objectifs pédagogiques

- Comprendre ce qu'est le stress et les mécanismes neurophysiologiques et psychologiques en jeu
- Identifier ses propres déclencheurs, schémas de stress et impacts
- Expérimenter et s'approprier des techniques concrètes et durables de régulation
- Changer de posture et renforcer profondément sa robustesse
- Activer des leviers de changement pour redevenir acteur de son efficacité professionnelle

Contenu

I- Comprendre, observer, conscientiser

- Définition du stress et stress optimal
- Cercle vicieux du stress
- Impact physiologique, psychologique et relationnel du stress chronique
- Subjectivité et perception de contrainte
- Système nerveux autonome et activation du nerf vague
- Identification de ses sources et de ses modérateurs de stress
- Expérimentation d'exercices pratiques et acquisition de clés de modération du stress

II- Créer les conditions de sa sérénité et de sa robustesse

- Modalités de réduction de sa vulnérabilité au stress
- Notion de vitalité stratégique et systémique
- Eléments d'une robustesse anti-stress (alimentation, récupération, respiration, activité physique, santé mentale, mindset)
- Création de sa boîte à outils personnelle
- Elaboration de son plan d'action individualisé pour développer son efficacité professionnelle et favoriser son équilibre personnel

Intervenante

Karine Plagnard est coach professionnelle, consultante-formatrice et art-thérapeute clinicienne, spécialiste de l'assertivité et de l'accompagnement psychologique et mental.

Elle intervient au niveau individuel auprès des dirigeants, managers et sportifs de l'extrême, et au niveau collectif au sein des organisations auprès des équipes. Elle nourrit ses interventions de techniques de développement du potentiel humain issues des domaines sportif, artistique et neuroscientifique, afin d'activer les leviers du changement et de la motivation, et remettre de la fluidité et de la sérénité dans les systèmes.

Méthode pédagogique

La pédagogie est interactive et tient compte du vécu du stagiaire et de son contexte professionnel et personnel.

La formation est progressive et axée sur la pratique et l'expérimentation. Les connaissances nécessaires à la compréhension et à l'acquisition de compétences sont apportées au cours d'exercices spécifiques.

Un support individuel de formation sera distribué en fin de formation.

Les + :

- Des pratiques de respiration et d'apaisement mental, des exercices de libération émotionnelle facilement reproductibles.
- Une séance de supervision individuelle en visio est offerte à chaque participant.

Modalités d'évaluation

- Évaluation en cours de formation afin de mesurer les acquisitions et les progressions individuelles.
- Évaluation finale : validation des acquis en fin de formation.
- Questionnaire de satisfaction des participants à chaud et à froid (+ 3 mois)

Modalités pratiques :

- Questionnaire préalable envoyé aux participants pour adapter au mieux le contenu de la formation
- Groupe de 10 personnes maximum
- Formation en inter ou en intra
- 2 journées de 7 h réparties sur 2 semaines
- Tenue souple et décontractée conseillée
- Pédagogie adaptée à chaque participant