

PRENDRE SOIN DE SOI ET GÉRER SON STRESS EN PÉRIODE DE COVID19

PUBLIC CONCERNÉ

Tout professionnel

En cas de nécessité de compensation pédagogique merci de le préciser.

PRÉ-REQUIS

Aucun

FORMATEUR

Sophrologue



14H - 2 JOURS



400 € net par personne
Groupe : nous contacter



Maison pédagogique Dpt 31



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES



- Formation pratique, mises en situation variées, entraînements favorisant l'implication et la participation active des apprenants
- Exercices de communication en situation de stress
- Temps de remédiation et d'analyses des pratiques professionnelles
- Apports théoriques ciblés

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Gérer son stress et s'approprier des techniques pour sortir de cette situation
- Apprendre à se relaxer par la respiration et la visualisation grâce à la sophrologie
- Adapter sa communication en situation de stress
- Trouver des pistes de réflexion en vue de faire émerger des solutions personnelles
- Acquérir une logique de pensée pour transformer une expérience difficile en ressource positive

CONTENU



- Comprendre les mécanismes du stress
- Analyse des pratiques : prendre conscience de son fonctionnement en situation de stress
- Acquisition de connaissances et compétences
- De la relation à soi à la relation à l'autre : prendre du recul face à une situation source de stress pour favoriser la relation
- Se connecter à soi en situation de stress face à une personne : pratique
- Mieux comprendre la relation avec autrui
- Engagement dans une démarche d'amélioration des pratiques

MODALITÉS D'ÉVALUATION



- Questionnaire en amont de la formation afin de cerner les besoins et les attentes des stagiaires
- Évaluation de la satisfaction et des acquis en cours et en fin de formation

ATOUTS DE LA FORMATION



- Formation pouvant être réalisée à distance ou en blended-learning
- Exercices pratiques en situation réelle
- Remise de trucs et astuces à utiliser au quotidien