

# EFFICACITE PROFESSIONNELLE

Mieux gérer son stress par la créativité, la relaxation et les mandalas



## PUBLIC VISE

Toute personne sujette au stress et ressentant le besoin d'évacuer les tensions physiques et psychiques, de se relaxer, faire le calme dans sa tête, se ressourcer, se revitaliser/redynamiser, d'exploiter/renouer avec sa créativité...

Toute personne ayant besoin de se reconnecter à ses ressources intérieures lorsqu'elles rencontrent des difficultés : éparpillement, problème de concentration, prise de décision, manque de confiance/estime de soi, manque d'entrain, manque de motivation, périodes de stress, de surmenage ...

## OBJECTIFS

A la fin de cette formation, le stagiaire sera capable de connaître les mécanismes du stress pour mieux les appréhender et aura appris deux techniques pour développer sa créativité, s'harmoniser, renforcer sa confiance en soi et gérer son stress.

## PROGRAMME DE FORMATION

### Comprendre les mécanismes du stress

- Le Stress : une réaction d'adaptation du Corps
  - Définition du Stress
  - Le SGA et la réaction du corps
- Notre réaction face au stress
  - Phase d'alerte
  - Phase de résistance
  - Phase d'épuisement

### Apprendre à gérer son stress

- Comment mettre en place des stratégies :
  - physiologiques
  - psychologiques
  - organisationnelles
- Comment réduire son stress :
  - la marche en conscience,
  - la respiration synchronisée,
  - la tension-détente

MAJ : Le 14/11/2023

### Pré-requis

- Aucun

### Durée

- 1 jour

### Qualification

- Attestation de formation

### Nombre de participants

- 8 maximum.

### Conditions matérielles

- Salle, tables et chaises,
- Mur clair pour projection,
- Tableau papier ou tableau effaçable.

SIEGE SOCIAL: CBS

8 B Rue des Cordeliers – 77 100 - MEAUX

S.A.R.L au capital de 1000 € - R.C.S MEAUX 529 138 307

E-mail : c.niclausse@cbsformation.com

## Deux outils de relaxation pour gérer son stress

- La relaxation guidée
  - la respiration complète
  - la détente en 3 points
  - le paysage de détente
  
- Le Mandala
  - Origine et histoire
  - Les usages du mandala et ses bienfaits
  - De la théorie à la pratique :
    - Les bases de la construction
    - Réalisation de son propre mandala

### Méthodologie :

Nos formateurs utilisent *une pédagogie participative et différenciée* :

*Participative car nous souhaitons encourager l'autonomie, le sens des responsabilités et la coopération des stagiaires en les mettant en situation de participation, d'action et de responsabilité.*

*Différenciée car chaque stagiaire a son propre mode d'apprentissage et il est donc nécessaire de mettre en œuvre une méthodologie d'enseignement variée, diversifiée, concertée et compréhensive.*

*Les apports méthodologiques permettront à chaque stagiaire de mieux connaître ses réactions et ses propres mécanismes de stress.*

*Les méthodes pratiques de gestion du stress seront expérimentées en salle afin d'être mises en œuvre dès le retour de formation.*

*Nos formateurs sont spécialisés dans la gestion du stress. Ils sont relaxologues, sophrologues ou somatothérapeutes.*

*Cette formation se déroulera selon les principes de la pédagogie : ternaire (découverte, formalisation, application), active (exercices de relaxation, échanges entre les participants) et centrée sur l'apprenant.*