



# Mieux gérer son stress

## **Objectifs:**

- Apprendre à développer une détente intérieure,
- Ne pas se laisser happer par les situations stressantes,
- Détecter les facteurs émotionnels,
- Cultiver la prise de recul,
- Comprendre les mécanismes de la situation conflictuelle et défaire les noeuds,
- Saisir les moments où l'action est nécessaire et où elle ne l'est pas :  
acteur/observateur.
- Gérer ses priorités et sa journée, cultiver son bien-être et prendre soin de l'autre pour une relation plus comprise.

## **Programme:**

### **A. Prise de conscience corporelle:**

Relaxation, travail de la respiration, lâcher prise, ancrage.

Se libérer progressivement des tensions corporelles et apprivoiser le mouvement du souffle. Exercices de Qi Gong et de gymnastique douce.

### **B. Travail de la voix:**

Les mécanismes de la voix, les intonations à adopter suivant différentes circonstances (conflictuelles, être convaincant, bienveillance, s'affirmer).

### **C. Détecter les facteurs émotionnels et se positionner:**

Apprendre à lire les émotions et leurs empreintes sur le corps et le visage : communication non- verbale. Sur soi et sur l'autre.

Développer une stabilité émotionnelle.

### **D. Pratique de l'écoute active :**

Les mécanismes pour développer une communication non- violente.

Etre acteur ou observateur : la prise de recul. Entraînement à la méditation.

S'entraîner sur des sujets de réalité vécus par les participants.

### **E. Développer les conditions de bien-être dans son travail:**

Gérer ses priorités en fonction du planning et développer sa créativité dans la contrainte professionnelle, savoir s'octroyer des moments de respiration, apprendre à gérer sa fatigue, quantifier les outils qui peuvent apporter un ressourcement.

### **F. Sessions progressives de méditation au cours de la formation.**

Apprendre à ne pas nourrir les pensées, prendre de la distance, développer un calme intérieur. Cultiver la concentration et la présence. Dans la bienveillance.

## **Méthode pédagogique**

- Exercices corporels, training sur des sujets apportés par les participants et la formatrice.
- Travail individuel et en groupe, dans une atmosphère détendue et stimulante.

## **Conditions matérielles:**

- Maximum 10 participants.
- Intervention de 2 heures sur autant de séances que nécessaire.