

## GESTION DU STRESS #2 - EVACUER LE STRESS



### OBJECTIFS DE FORMATION

- ⇒ Gérer efficacement son stress dans la durée
- ⇒ Libérer les tensions corporelles générées par le stress avec différentes techniques
- ⇒ Augmenter ses capacités de récupération suite à un stress



### PROGRAMME DÉTAILLÉ

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Comprendre la manifestation du stress négatif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Le bon et le mauvais stress</li> <li>▸ Le comparatif des réponses physiologique aux différents stades d'évolution de l'homme</li> </ul> </li> <li>● <b>Utiliser des techniques de respiration</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Le rôle de la respiration dans la gestion du stress</li> <li>▸ La respiration abdominale</li> <li>▸ La respiration complète</li> </ul> </li> <li>● <b>Utiliser la méthode de la cohérence cardiaque et s'entraîner grâce au biofeedback</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ La notion de variabilité cardiaque et ses conséquences</li> <li>▸ La respiration consciente rythmique 5/5</li> <li>▸ Le renforcement de l'action par la méthode émotionnelle</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Utiliser les auto-massages pour libérer les tensions</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Les épaules et le dos</li> <li>▸ Le plexus et le diaphragme</li> </ul> </li> <li>● <b>Utiliser une technique de rééquilibrage issue de l'acupuncture</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Les grands principe de l'acupuncture</li> <li>▸ Le tapping</li> <li>▸ Le protocole du tapping</li> </ul> </li> <li>● <b>Utiliser la visualisation pour se détendre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Le pouvoir des images mentales</li> <li>▸ La construction d'un scénario de visualisation détendant</li> </ul> </li> <li>● <b>Utiliser des techniques de relaxation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ La relaxation de Jacobson</li> <li>▸ Le training autogène de Schultz</li> </ul> </li> </ul> |
|--|---|

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et personnalisés par le formateur
  - Exercices de respiration
  - Entraînement à la cohérence cardiaque avec des logiciels de biofeedback
  - Expérimentation des auto-massage
  - Expérimentation du tapping
  - Relaxations guidées selon Jacobson et Shultz
  - Exercice de visualisation guidée
- ⇒ SUPPORT
    - Document du participant : synthèse et points clés de la formation remis au fur et à mesure du stage -
    - Rédaction d'un plan d'actions individuel
  - ⇒ EVALUATION
    - Grille d'évaluation des objectifs
  - ⇒ ATTESTATION DE STAGE
    - Remise en fin de formation

### MODALITÉS

- ⇒ DURÉE :  
2 jours, soit 14h de formation
- ⇒ TARIF (C) :  
**Tarif dégressif** (en fonction du nombre de participants inscrits sur 1 même session par un même tiers) :
  - 990 € nets / 1 part.
  - 842 € nets / 2 part.
  - 792 € nets / 3 part.

Les prix indiqués sont nets (HT à équivalence TTC), en application de l'art. 261.4-4è-a du CGI qui exonère les organismes de formation de TVA.

### CALENDRIER

- ⇒ PARIS :
  - 25 et 26 avril 2012
  - 10 et 11 juillet 2012
  - 20 et 21 septembre 2012
  - 26 et 27 novembre 2012
- ⇒ LYON :
  - 25 et 26 avril 2012
  - 10 et 11 juillet 2012
  - 20 et 21 septembre 2012
  - 26 et 27 novembre 2012

### PUBLIC

- ⇒ PERSONNES CONCERNÉES :  
Assistants, techniciens, agents de maîtrise soumis à du stress dans l'exercice de leur métier
- ⇒ PRE REQUIS :  
Aucun
- ⇒ EFFECTIF :  
Minimum 4 participants  
Maximum 8 participants

### INTERVENANT

Consultant en développement personnel, qualifié en PNL et Analyse Transactionnelle.

### INFOS



- **Responsable inter** : Chrystel Belvisi  
[cbelvisi@capitecorpus.com](mailto:cbelvisi@capitecorpus.com)



- **tél.** : +33 (0) 950 05 60 60  
- **fax** : +33 (0) 979 94 79 40  
- **email** : [info@capitecorpus.com](mailto:info@capitecorpus.com)