

## GERER LA PRESSION DU QUOTIDIEN

<b>Public</b>	➤ Tout salarié sous « tension »
<b>Pré-requis</b>	➤ Aucun
<b>Durée</b>	➤ 2 jours (14 heures)
<b>Objectif</b>	➤ <ul style="list-style-type: none"><li>○ Optimiser son énergie et mieux gérer sa personne</li><li>○ Être plus efficace pendant son travail et arriver à être « frais » à la fin de la journée...</li><li>○ Installer une dynamique de prévention pour éviter le burn-out</li></ul>
<b>Méthodes pédagogiques</b>	➤ <ul style="list-style-type: none"><li>○ Pour bien préparer la formation, le stagiaire effectue une auto-évaluation de positionnement avec un questionnaire complété par un entretien</li></ul>
<b>Moyens techniques</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ La pédagogie comprend les phases théoriques, des exercices, des analyses de cas et des échanges.</li><li>○ Cette formation s'appuie en plus sur des techniques psycho-corporelles innovantes pour se libérer de tensions qui empêchent une mise en action confortable.</li><li>○ Des exercices en situation génèrent très vite des améliorations perceptibles qui valident la progression des participants.</li><li>○ Pendant la formation, les acquis sont évalués afin de valider les nouvelles compétences.</li></ul>
<b>Planning 2024</b>	➤ <ul style="list-style-type: none"><li>○ 29, 30 janvier</li><li>○ 11, 12 mars</li><li>○ 27, 28 mai</li><li>○ 16, 17 septembre</li><li>○ 4, 5 novembre</li><li>○ 9, 10 décembre</li></ul> <p>En fonction des demandes, d'autres dates sont possibles.</p>
<b>Accessibilité</b>	➤ L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la session.

## PROGRAMME

### 1. Connaître le stress

- Définition
- Les différents stressseurs
- Tester son propre degré de stress
- Le stress dans l'entreprise

### 2. Prendre conscience

- La relation corps-esprit
- Ses tensions
- Sa respiration

### 3. Pérenniser les techniques dans le temps

- Stratégie d'objectifs
- Donner du sens à ses objectifs
- La méthode des petits pas

### 4. Attente = Détente

- Mieux vivre la pression du quotidien
- Repérer rapidement et profiter des « clins d'œil » que le quotidien nous envoie pour récupérer rapidement
- Trouver son équilibre
- Gérer l'énergie d'une journée courante de travail
- S'apaiser mentalement

#### La journée, c'est comme une phrase

**La virgule** : Je me détends en 1 ou 2 minutes.

**Le point-virgule** : Ce sont des pauses.

**Le point à la ligne** : Ce sont les déjeuners.

**Tourner la page** : Je rentre chez moi.

**Changer de chapitre** : C'est mon week-end.

**Changer d'auteur** : Ce sont les vacances.

**N'oublions pas la virgule**, nous sommes tous des gens qui oublions la virgule !

Essayons de lire une page à voix haute, sans ponctuation et sans respirer : Nous allons nous asphyxier et le texte n'aura pas de sens.

Et notre journée de travail ?...