



Evelyne Rousselot

Gestion du stress

BIENVENUE A TOUTES ET A TOUS A CETTE FORMATION

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

SORTIR RAPIDEMENT DU STRESS

- Identifier les mécanismes du stress :

Ressentir et expliquer les processus physiologiques, psychologiques et émotionnels.

- Maîtriser les techniques pour réduire le stress:

Apprentissage d'outils et techniques éprouvées pour une réduction rapide et durable du stress

- Pratiquer la libération corporelle, énergétique et émotionnelle :

Repérer et relâcher les tensions de façon à libérer les émotions stockées.

- Appliquer des techniques de gestion rapide du stress :

Minimiser le turnover, améliorer la productivité et le bien-être général des employés.

Séquence 1 - Mécanismes du stress :

► **Exposé théorique :**

Description des mécanismes du stress (physiologique, psychologique, émotionnelle).

► **Analyse de la posture et reconnexion au corps :**

Améliorer la posture et la respiration.

► **Exercices pratiques :**

Techniques d'ancrage, de relaxation, éveil respiratoire.

► **Validation des acquis :**

QCM et mise en pratique des exercices et retour sur le ressenti corporel.

Séquence 2 - Libération physique, énergétique et émotionnelle :

► **Réduction des tensions corporelles :**

Echauffements, mouvements, exercices sous tension pour faire circuler l'énergie.

► **Régulation du système nerveux autonome :**

Techniques pour être plus clair, calme et détendu.

► **Validation des acquis :**

Mise en pratique et retour sur le ressenti corporel et émotionnel.

Séquence 3 - Réduction du turnover et de l'absentéisme, augmentation de la productivité

► **Importance de la gestion du stress :**

Impacts sur la santé et la performance. Prise en compte des états et situations de stress au travail.

► **Outils et techniques pratiques :**

Pour sortir du stress rapidement, application dans le quotidien.

► **Stratégies de gestion :**

Quel sens donner au stress? Positif ou négatif? Prise de conscience des Habitudes et comportements à adopter pour gérer le stress pour une productivité améliorée et un environnement de travail plus sain.

- Evelyne Rousselot-Gestion du stress – 5001 en rivière 88800 Theys sous Monfort | Siren : 939542684 NDA 44880175788