



PROGRAMME DE FORMATION

GESTION DU STRESS PAR LA PLEINE CONSCIENCE

DURÉE

- 1 à 2 journées
- Les sessions peuvent être réparties en demi-journée

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne concernée par la gestion de son stress et de ses émotions.
- Employés, cadres, dirigeants, partenaires de l'entreprise.
- Groupe de 10 à 12 personnes.

LIEU

- Formation en présentiel, sur site
- Possibilité d'interventions en ligne

TARIF

- Tarif détaillé : nous consultez

PRÉ-REQUIS

- Pas de pré-requis spécifiques pour les stagiaires.
- Entretien téléphonique au préalable avec le responsable formation de l'entreprise
- Toute contre-indications médicales ou précautions doivent être mentionnées à l'enseignant au cours de l'entretien préliminaire à l'inscription.

MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS

- Envoi du projet pédagogique et devis suite à l'entretien avec le responsable.
- Nombre de stagiaires défini à l'avance.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Savoir gérer son stress et ses émotions. Être plus serein au travail.
- Gagner en clarté et en efficacité grâce à la pleine conscience.
- Valoriser l'attention et la concentration au quotidien.
- Cultiver de nouvelles ressources pour prévenir les risques psycho-sociaux et éviter l'épuisement professionnel dit burn out.
- Développer davantage de résilience face aux situations conflictuelles ou stressantes.
- Acquérir une connaissance théorique et pratique des applications de la pleine conscience en milieu professionnel.

CATÉGORIE D'ACTION DE FORMATION

- Adaptation et développement des compétences
- Prévention des risques psycho-sociaux

PROGRAMME

- Le pilote automatique et le processus de stress
 - Identifier les attentes de participants et le cadre de formation
 - Comprendre les mécanismes en jeu
- Faire tomber les barrières, perception du monde et de soi
 - Mettre en valeur le pouvoir de l'instant présent / les habitudes
 - Exercices de mise en pratique
- Accepter et comprendre notre expérience face au stress
 - Stress : réaction ou réponse en conscience
 - Passer du non-jugement à la bienveillance envers soi pour se connecter avec plus de facilité à soi et aux autres.
- Identifier ses ressources intérieures face aux situations stressantes
 - Définir et expérimenter la pleine conscience.
 - Faciliter la stabilité dans l'incertitude. Cultiver la résilience
- Acceptation et changement
 - Orienter les stagiaires sur les suites à donner dans leur pratique personnelle
 - Identifier les obstacles et les ressources pédagogiques.

METHODES PÉDAGOGIQUES

- Exposés théoriques
- Analyse de pratique et échanges en groupe
- Étude de cas concrets apportés par les participants
- Exercices de mise en situation
- Exercices d'entraînement : pendant les séances et mise en pratique au quotidien
- Mise à disposition de supports audios et manuel de pratique
- Gestion du stress au long court : à la suite des 2 jours de formation, accompagnement de l'équipe en proposant des séances hebdomadaires de pratique en ligne.

DISPOSITIF DE SUIVI ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Présence nécessaire à l'entièreté de la formation
- Formulaire d'évaluation des acquis de la formation

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

- Lieu de formation accessible aux personnes à mobilité réduite.
- Les formateurs sont compétents pour adapter les exercices physiques de nos programmes aux différentes pathologies.
- En cas de handicap : nous prévenir.

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



- Organisateur : MBSR Aquitaine Emmanuelle CHARENTON
- Intervenante : Emmanuelle CHARENTON - Formatrice MBSR certifiée par l'Université de médecine du Massachusetts.

Emmanuelle Charenton est directrice du centre de formation MBSR Aquitaine et formatrice en charge du programme de formation, référente administrative et du handicap. Elle intervient en entreprise sur la gestion du stress, la communication bienveillante et le bien-être au travail. Ses interventions sont à destination des professionnels et des particuliers en Aquitaine, plus particulièrement en Dordogne et en Gironde.