



# DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

## Du stress à l'énergie positive

### Objectifs de la formation :

- › Utiliser des techniques personnalisées permettant de dépasser les « stressseurs »
- › Revisiter les modes de représentation et de fonctionnement pour gagner en assurance, se libérer des tensions
- › Faire émerger l'énergie positive nécessaire pour évoluer sereinement dans un environnement de changement

### Public visé :

Tous salariés.

### Pré-requis :

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

### Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- › Comprendre les mécanismes du stress, ses symptômes et ses conséquences
- › Identifier les situations de stress liées à son activité professionnelle
- › Connaître et s'approprier les méthodes et outils pour évacuer certains stress
- › Utiliser les outils pour s'adapter aux situations stressantes

### Programme :

#### Jour 1 : Appréhender le stress (7h)

- › Les mécanismes du stress
- › Mon rapport au stress
- › Exercices de relaxation

#### Jour 2 : La boîte à outils contre le stress (7h)

- › Se ressourcer, se recentrer
- › Équilibre et hygiène de vie
- › Appropriation et action

### Intervenant :

Delphine PICHARD,



- › Coach Professionnelle certifiée
- › Formatrice certifiée par la FFP
- › Spécialisation Préparation Mentale des Sportifs
- › Thérapeute en Hypnose Ericksonienne, EFT, Reiki

### Pédagogie :

- › Apports de contenus (modèles, principes et techniques, références)
- › Alternance de méthodes pédagogiques : expositive, interrogative et active
- › Expérimentation et exercices d'approfondissement en binômes voire trinômes
- › Temps importants de pratique par la mise en situation, feed-back et supervision
- › Mise à disposition d'un support avec les éléments théoriques de la formation

### Modalités pratiques :

- › Présentiel
- › Durée : 2 jours
- › Formation réalisée en intra-entreprise
- › Participants : mini 4, maxi 12

### Evaluation des acquis :

- › Recueil des attentes
- › Evaluation à chaque étape pédagogique
- › Retour sur les attentes en fin de formation