

PROGRAMME DE FORMATION SUR MESURE

Gestion du stress – Reprendre le contrôle de son corps

Objectifs

Comprendre sa réponse au stress
Utiliser des outils concrets et immédiats pour en reprendre le contrôle
Engager une démarche durable d'équilibre physique et psychique

Programme

- Fondements théoriques

Partie I - Enjeux physiques et psychiques du stress

Identifier les mécanismes d'homéostasie et d'allostase et comprendre leur rôle dans la régulation du stress

Reconnaître les risques de pathologies directes liées au stress chronique

Partager et mettre en perspective ses propres représentations du stress

Activité : Échanges libres sur le stress - partage d'expériences et représentations du stress au sein du groupe

Partie II - Modèle explicatif des dysfonctionnements

Comprendre le modèle explicatif reliant stress, dysfonctionnements physiques et psychiques

Utiliser ce modèle comme grille de lecture de ses propres réactions au stress

- Leviers physiques

Partie III - Levier physique n°1 – La respiration

Comprendre le rôle de la respiration sur le système nerveux autonome et la réponse au stress

Maîtriser une technique de régulation respiratoire utilisable en situation de stress

Activités : Exercice pratique. Reprise de contrôle de la respiration (technique guidée en groupe). Échanges. Retour d'expérience sur l'exercice

Partie IV - Levier physique n°2 – L'alimentation

Identifier les liens entre alimentation, équilibre nutritionnel et gestion du stress

Appliquer les principes de diététique pour composer des repas favorisant la résilience au stress

Activité : Exercice. Composer ses repas en tenant compte des principes de diététique anti-stress

- Consolidation

Partie V - Retour sur le modèle explicatif

Réinvestir le modèle explicatif à la lumière des leviers respiratoire et nutritionnel expérimentés

Consolider la compréhension des interactions entre leviers physiques et état psychique

- Leviers complémentaires

Partie VI - Levier physique n°3 – Le sommeil

Comprendre l'importance de la qualité du sommeil comme facteur de récupération et de régulation du stress

Identifier les leviers concrets pour améliorer la qualité de son sommeil

Activité : Exercice pratique. Le sommeil flash : technique de récupération rapide

Partie VII - Levier physique n°4 – L'activité physique

Comprendre le rôle de l'activité physique dans la régulation neurobiologique du stress

Distinguer les différents types d'activité physique et leurs effets spécifiques sur le stress

- Dimension psychologique et synthèse

Partie VIII - Approche et travail psychologique en lien avec la gestion du stress

Identifier les mécanismes cognitifs et émotionnels impliqués dans la réponse au stress

Explorer des stratégies psychologiques complémentaires aux leviers physiques

- Conclusion avec reprise du modèle explicatif des dysfonctionnements physiques et psychiques en lien avec le stress

Articuler l'ensemble des leviers physiques et psychologiques dans une vision globale et cohérente

Élaborer un plan d'action personnalisé à partir du modèle explicatif

Activité : Reprise du modèle explicatif — mise en perspective de l'ensemble des leviers travaillés avec les dysfonctionnements identifiés en Partie I

Public concerné

Prérequis

Aucun prérequis

Durée	Effectifs maximum
7 heures.	10 stagiaires

Qualification des intervenants	Moyens pédagogiques et techniques
Le formateur est issu du monde du sport de haut niveau en tant que champion de France du XV de France enrichi d'une expérience professionnelle au sein de grands groupes, il possède une maîtrise de la performance individuelle et collective, du management allié à la mécanique du stress. Laurent, expert en management – amélioration de son bien-être, possède plus de 10 ans d'expérience en tant que cadre au sein de grands groupes de la communication.	La méthode est interactive et pragmatique, elle : • Met les participants en situations à partir des problématiques à résoudre et d'études de cas à traiter. • Fait appel à des exercices pratiques, • Identifie les préoccupations individuelles et communes pour favoriser la recherche de solutions à partir de questionnements pertinents, • Et fournit des outils sous forme de supports pédagogiques opérationnels. Présentiel

Modalités d'évaluation des acquis	Sanction visée
L'évaluation de la formation est réalisée à partir des exercices pratiques et de temps de consolidation en collectif	Attestation de formation

Logistiques	
Matériel nécessaire pour suivre la formation	Salle munie d'un vidéo projecteur. Bloc notes et stylos
Délais moyens pour accéder à la formation	Cette formation est en intra-entreprise. Faites votre demande de devis via le formulaire sur notre site catalogue.ebrio.com ou bien par courrier électronique : formation@ebrio.com. Une réponse vous est apportée sous 48h00. Le déploiement est de 2 à 6 semaines suite à l'acceptation de la proposition.

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :

Ebrío met tout en œuvre pour permettre aux personnes en situation de handicap d'accéder plus facilement à nos formations et trouver des compensations les plus adaptées à chaque situation de handicap.

Votre contact est Fabienne du Teil, f.duteil@ebrio.com - 07 82 40 00 59.

Dans le cas de formation au sein des locaux de l'entreprise cliente, le registre public d'accessibilité du site s'applique. Le cas échéant, le ou les participants doivent être munis d'un poste informatique adapté au handicap.

Fabienne du TEIL | EBRIOO | f.duteil@ebrio.com

Mobile : 07 82 40 00 59 |  | Suivez-nous sur :  

Management – Soft Skills– RH & Formation – QVT – Digital – Bureautique

