

Gestion du stress

Prévenir le surmenage professionnel (burn-out)



Cycle Resources 2015



Le monde du travail exige de hauts niveaux de performance et d'adaptabilité. Nourrir la motivation et l'entrain dans la durée n'est pas facile. Le corps et l'esprit peuvent s'épuiser lorsque les stimulations sont nombreuses et la récupération insuffisante, Le stress monte tandis que les sollicitations restent permanentes.

Réagir à temps pour travailler plus sereinement constitue l'enjeu de cette formation.

Formation en Gestion du stress

Cycle Ressources - 8 sessions de 3h

Le cycle de formation organisé en 8 rencontres, espacées d'un mois, permet à chaque participant de mettre en place de nouvelles habitudes. La durée globale du cycle sur une année civile rend possible une réelle progression face au stress et à ses conséquences.

Chaque participant avance à son propre rythme et bénéficie de l'énergie du groupe. A chaque rencontre un thème spécifique est abordé.

Un support (écrit et/ou audio) propose des exercices pratiques et des lectures entre chaque rencontre.

Objectifs

Maintenir le cap

En mettant en pratique les outils proposés, chaque participant travaille sur ses propres ressources, ainsi que sur ses rythmes intérieurs, et ajuste son énergie au tempo demandé par le travail.

Prévenir vaut mieux que guérir

Eviter l'épuisement extrême (ou burn-out) en intervenant dès l'apparition des signaux d'alerte. Quels sont ces signaux ? Fatigue chronique, pertes de concentration et d'efficacité, troubles du sommeil, irritabilité, anxiété liée au travail, démotivation, sensation de surcharge permanente

Eviter les rechutes

Ce cycle s'adresse également à des personnes ayant déjà eu un arrêt de travail lié à un burn-out, ou ayant souffert d'asthénie fonctionnelle.

Public

Employés et Cadres

Durée

8 Sessions de 3h

Contact

Air & Eau Nathalie Héraut
42 allée des Balmes 38600 Fontaine
04 76 46 13 14
06 71 71 06 63
www.air-eau.net

Formation éligible au DIF

Organisme de formation
Siret : 421 910 621 00042

Gestion du stress

Prévenir le surmenage professionnel (burn-out)



Formation en Gestion du stress

Déroulement

8 rencontres de 3 h
Les vendredis de 14h à 17h
Une session par mois

Coût de la formation

Cycle Ressources 2015
8 sessions de 3h
850 euros/pers. (DIF)
400 euros/pers. (Part.)

Calendrier

23 janvier 2015 - 27 février 2015
27 mars 2015 - 24 avril 2015
22 mai 2015 - 19 juin 2015
25 septembre 2015
20 novembre 2015

Lieu

Centre Le Clair de l'Aube,
2 rue d'Alpignano. 38600 Fontaine

Effectif

Entre 5 et 12 participants

Les outils

Les techniques de pleine conscience (mindfulness)

En rétablissant le lien du corps à l'esprit, elles permettent de se focaliser sur l'action en cours afin d'éviter l'éparpillement.

- Gagner en qualité, en présence et en concentration.

L'image mentale

Explorer ses sensations à partir d'un travail de visualisation permet de mobiliser ses ressources.

- Mieux réagir face à des situations délicates.

Exercices de centrage et de prise de recul

Prendre du recul face à certaines émotions. Se recentrer pour avoir un meilleur sens des priorités. Des exercices simples qui peuvent s'effectuer au travail.

- Conserver ses moyens, consolider son mental pour rester serein et performant.

Formatrice

Nathalie Héraut

Formatrice en gestion du stress.

Approche globale : techniques psycho-corporelles, communication empathique.

Formatrice auprès d'entreprises, de collectivités et de particuliers.

Parcours d'athlète de haut niveau prolongé par 20 ans de pratique du yoga et 10 ans de méditation.

Formée à la Relation d'aide par l'Institut Canadien de l'image eidétique.

Stages réguliers de pratique de la pleine conscience (mindfulness).