

# Techniques corporelles et énergétiques pour prévenir et gérer le stress

Cours Pratique de 2 jours

Réf : TOE - Prix 2021 : 1 470€ HT

Ce stage vous permettra de comprendre vos réactions face au stress et de réagir positivement aux problèmes et autres facteurs de stress qui surviennent dans votre vie professionnelle. Vous apprendrez à trouver en vous et autour de vous les ressources nécessaires pour préserver un niveau optimal d'énergie.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Connaître les principales manifestations du stress

Comprendre les différents états internes

Développer la visualisation et le questionnement adapté

Pratiquer la respiration anti-stress et la respiration

Utiliser les techniques d'acupressure

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie stimulant l'autonomie. A l'issue du stage, vous pourrez réutiliser ces techniques de manière autonome pour retrouver la responsabilité de vos émotions et la faculté à ne plus les subir.

## TRAVAUX PRATIQUES

Des autodiagnostic et des questionnements pour mieux vous connaître. De nombreuses techniques corporelles et énergétiques pour gérer votre stress.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 07/2019

### 1) La compréhension du stress : causes et conséquences

- Les déclencheurs en milieu professionnel : identifier ses propres déclencheurs.
- La compréhension du stress selon la théorie des trois cerveaux de Paul Mc Lean.
- Connaître ses symptômes de stress.
- Les symptômes physiques, comportementaux, émotionnels, relationnels et intellectuels.

*Exercice : Autopositionnement : utilisation du questionnaire collectif et d'un questionnaire individuel.*

### 2) Le stress et les états internes négatifs

- Définition et caractéristiques des états internes : émotions, états de conscience, humeur...
- L'échelle et l'enchaînement des états internes : le cercle vicieux du stress.
- Les quatre leviers des états internes : pensée, relations, corps et environnement.
- Décrire les stratégies individuelles et les bonnes pratiques pour retrouver une bonne énergie.

*Exercice : Définition d'un plan d'action individuel et présentation au groupe.*

### 3) Prévenir le stress : techniques corporelles et énergétiques

- Utiliser les émotions comme signaux et indicateurs de notre état actuel.
- La guidance émotionnelle et notion de prédiction inductrice.

## PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant mieux canaliser ses énergies et mieux gérer son stress.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation est réalisée tout au long de la formation à travers différents moyens (QCM, mise en situation, quiz...). Le stagiaire évalue sa progression et ses acquis à l'issue de la formation. L'intervenant valide la progression pédagogique du stagiaire et précise les outils utilisés pour la validation des acquis.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- Utiliser la visualisation avant un événement, une rencontre ou une action considérée à fort enjeu.
- Apprentissage de mouvements corporels pour détendre et dynamiser.
- Le questionnement adapté pour renverser les pensées négatives qui perturbent notre niveau émotionnel.

*Exercice : Repérer les messages émotionnels. S'entraîner à la visualisation, aux mouvements et au questionnement énergétique.*

#### 4) Gérer le stress : techniques corporelles et énergétiques

- L'expression ajustée des émotions négatives (verbale, corporelle, par écrit).
- Pratique de la respiration anti-stress et de la relaxation.
- L'utilisation de techniques d'acupressure (stimulation manuelle de points d'acupuncture) pour retrouver la sérénité.
- Le procédé du phrasé positif avec visualisation pour une meilleure estime de soi.

*Exercice : Entraînement physique et énergétique pour faire tomber le stress.*

## LES DATES

---

Nous contacter