

Public concerné

Toute personne vivant des situations de stress.

Une démarche pédagogique spécifique, à mi-chemin entre l'accompagnement personnalisé et la formation traditionnelle, qui présente 4 avantages :

1) **Une formation personnalisée** : pour répondre spécifiquement au besoin de chaque participant, elle est organisée pour un **groupe restreint de 4 personnes**. Chacune a ainsi largement sa place pour aborder ses problématiques spécifiques, expérimenter personnellement les différentes notions, sous forme d'**exercices pratiques** et de **mises en situation**.

2) **Une excellente intégration des apports** : l'effet d'**échelonnement dans le temps** contribue à ce que l'accompagnement se fasse pas à pas, reliant en permanence l'acquis formatif et le vécu sur le terrain.

3) **Un résultat concret, immédiatement opérationnel et durable** : grâce à un travail totalement interactif, basé sur l'analyse des situations de terrain des participants, par la méthode innovante et ludique de la **visualisation externe**.

4) **Pas d'interruption de l'activité professionnelle** : l'organisation en séances courtes permet d'effectuer la formation sans suspendre son activité pour autant.

14, avenue Victor Hugo
38130 ECHIROLLES

☎ 04 76 85 12 12
📠 04 76 78 62 06

E-mail :
secretariat@centrereliance.com

Site :
www.centrereliance.com

SARL au capital de 12 500 €
SIRET 412 185 100 00036
NAF 7022Z

Objectif

- Définir le stress, effets positifs ou négatifs : le surstress
- Faire face au surstress avec des outils adaptés
- Savoir se recentrer, rester maître de soi dans une situation de stress

Programme

1- Comprendre

- Définition sociale et médicale du stress
- Connaître les modérateurs du stress

2- Meilleure connaissance de soi

- Découvrir sa propre réaction face au stress, son comportement face à ce stress
- Repérer ses facteurs de stress

3- Entraînement avec la mise en pratique d'outils :

- S'initier à la relaxation avec des exercices de détente, de relaxation-minute.
- Agir sur la réaction émotionnelle avec la maîtrise de la respiration, une mise à distance et des visualisations mentales
- Oser exprimer ce qui est important pour soi, poser des demandes concrètes, refuser ce qui dépasse ses limites, émettre des critiques constructives (avec la Méthode ESPERE®, approche de communication relationnelle)
- Si demande des participants, outils de gestion du stress lors de l'expression en public

Formatrice

Catherine Chabbal, kinésithérapeute, sophrologue, formée à la Méthode ESPERE®.

Dates, déroulement et durée

4 modules de 3h30 espacés de 15 jours environ, soit **14 h** de formation
Les dates des séances sont fixées ensemble dès la constitution du groupe.

Lieu : Reliance

Prix : 990 € HT, non soumis à TVA si formation professionnelle continue.

Pour les personnes en activité libérale : 690 € HT