

Stress, équilibre personnel et bien-être au travail

Le yoga comme outils de motivation et de productivité au sein de l'entreprise

2 jours (14h00) | ★★★★★ 4,6/5 | DPEP-YOGA | Évaluation qualitative de fin de stage |
Formation délivrée en présentiel ou distanciel ⁽¹⁾

Formations Management > Efficacité personnelle et professionnelle > Stress, équilibre personnel et bien-être au travail



À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- Maîtriser le cycle pensées / émotions / tensions
- Développer de nouvelles stratégies et comportements face au stress
- Gagner en sérénité et en performance par une meilleure prise en charge de votre stress.

Niveau requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Tout public.

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence élargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

(1) Modalité et moyens pédagogique :

Formation délivrée en présentiel ou distanciel * (e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance). Le formateur alterne entre méthodes ** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation). La validation des acquis peut se faire via des études de cas, des quiz et/ou une certification.

Les moyens pédagogiques mis en oeuvre (variables suivant les formations) sont : ordinateurs Mac ou PC (sauf pour les cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel). Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne. Supports de cours et exercices.

* Nous consulter pour la faisabilité en distanciel. ** Ratio variable selon le cours suivi.

Programme

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

La gestion du stress

- Les causes du stress
- Les mécanismes du stress
- Les réponses faces au stress
- Les conséquences du stress

Les comportements face au stress

- Comment mieux gérer ses pensées et mieux utiliser son mental ?
- Comment se désengluier de ses conditionnements ?
- Comment mieux gérer ses émotions ?
- Comment interpréter les messages renvoyés par le corps ?
- Comment revenir au silence pour retrouver son unité, sa spontanéité et son envie d'agir ?
- Comment passer du mode réactif au mode actif ?
- Comment concilier l'instant présent et l'action au quotidien ?
- Mise en situation

Les outils pour mieux gérer son stress

- La respiration
- La relaxation
- Approche de la nutrition
- Les postures
- Comment construire son plan d'action personnel ?

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en œuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Evaluation formative (quiz) permettant de valider les compétences acquises
- Bilan oral et évaluation à chaud

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation ou une certification (M2i ou éditeur)