

Faire du stress son allié

**Et se ressourcer
efficacement et
durablement**

 1 jour
7 heures

 12 pers.
maxi

 présentiel ou
distanciel

 Inter entreprises : 793 € ht par stagiaire
Inter individuels* : 467 € ht par stagiaire
Intra : Nous contacter

* particuliers et indépendants

Cette formation permet d'identifier ses propres réactions aux facteurs de stress et d'utiliser ses ressources individuelles pour se remobiliser.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne exposée au stress souhaitant en limiter les effets

AUCUN PRÉ-REQUIS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À la suite de la formation, le participant sera capable de :

- Déployer sa propre stratégie de gestion du stress
- Mieux gérer ses émotions en situation de stress
- Comprendre son mode de fonctionnement et ses ressources
- Récupérer de l'énergie après une période de stress, minimiser l'impact du stress sur son énergie

- **Formations adaptées**
aux situations de handicap, dans la mesure du possible
- **Evaluations des acquis**
en fin de formation par auto-évaluation stagiaires et QCM
- **Méthodes pédagogiques**
alliant théorie, classe inversée, expérimentation en groupe, jeux de rôle, études de cas ...
- **Accès à la formation**
par la signature d'une convention au moins deux semaines avant le démarrage

Déroulé

- Le stress, éclairages : Histoire, neurosciences et culture.
- Identifier les tensions corporelles et émotionnelles
- Comprendre les sources de stress et les stratégies positives pour mieux le gérer
- Expérimenter les techniques de gestion du stress : respiration, détente musculaire, visualisation, pleine conscience
- Retour d'expérience

Le + MUE !

EN AMONT DE LA FORMATION,
pour s'inspirer, travailler sa posture, faire l'état des lieux de son niveau et de ses attentes : fiction "Un monde sans stress, de l'utopie à la réalité ?", auto-diagnostic, premier partage de vidéos et d'audios

EN AVAL DE LA FORMATION,
pour aller plus loin, contrer la courbe de l'oubli et ancrer les apprentissages : un push hebdomadaire pendant plusieurs semaines.

version du 03/02/25

CONTACT : celine@mue-lab.com / 06 24 05 30 23