

Thème «Adapter sa communication et prévenir des situations difficiles»

Formation

La régulation du stress :
mieux vivre ses pratiques
professionnelles



21 heures

Objectifs de la formation :

- **Se questionner** sur « Donner du sens à son travail ».
- **Faire** face au quotidien à des situations stressantes en identifiant et en évaluant ses facteurs de stress.
- **Se ressourcer** après l'événement stressant :
 - La «relaxation» pour se détendre : découvrir des techniques de relaxation,
 - L'exercice physique pour se relâcher.
- **Renforcer** la confiance en soi.

Programme	Thèmes et contenus
1 ^{ère} journée : 9h à 12h30 Présentiel	Quel sens donner au travail ? Et moi dans tout ça... - Approche théorique : évaluer ses facteurs de stress / comprendre les mécanismes du stress / diagnostiquer ses «stresseurs» et ses besoins / connaître les différents leviers de gestion du stress.
1 ^{ère} journée : 13h30 à 17h Présentiel	- Récupérer physiquement et émotionnellement : approche physiologique du stress : Mieux connaître son corps et l'écouter. - Atelier YOGA « Prendre soin de soi pour prendre soin des autres » : initiation à une technique de relaxation pour se détendre.
2 ^{ème} journée : 9h à 12h30 Présentiel	Analyse de pratiques professionnelles/analyse de situation : Echanges et autodiagnostic et recherche de solutions personnalisées.
2 ^{ème} journée : 13h30 à 17h Présentiel	- Atelier « marche » : activité physique pour relâcher. - Atelier YOGA : Initiation à une technique de relaxation après un effort physique.
3 ^{ème} journée : 9h à 12h30 Présentiel	- Réfléchir sur soi-même : identifier sa conscience émotionnelle, ses pensées, ses distorsions cognitives... - Pourquoi la sophrologie ? <ul style="list-style-type: none">- Etre bien dans son corps, bien dans sa tête, bien dans son coeur.- Comment la sophrologie peut m'aider à réguler mon stress ? - Atelier de SOPHROLOGIE : initiation à une séance de sophrologie en groupe.
3 ^{ème} journée : 13h30 à 17h Présentiel	Sagesse animale et régulation du stress : - Par leur manière d'être (comportement, mode de vie, spécificité de l'animal...), les animaux peuvent nous apprendre à nous réconcilier avec nos émotions et à mieux partager celles d'autrui. Atelier de médiation animale : - Initiation à une séance de médiation animale

Méthodes et moyens pédagogiques :

- **Echanges entre participants** :
 - Temps de réflexion pour soi,
 - Atelier découvertes,
 - Analyse de pratiques.

Public concerné :

- **Tout salarié,**
- **Nombres participants** : Minimum 6, maximum 8.

Intervenants :

- Expert(e)s dans le domaine.

Prérequis :

- Aucun.

Organisation :

- Prévoir une tenue confortable, des baskets.

Evaluation :

- Auto-évaluer sa progression personnelle sur chaque objectif pédagogique,
- Cette formation donne lieu à la délivrance d'un certificat de réalisation de la formation.



Dates à définir.



CFPPA d'Ahun
Le Chaussadis
23150 Ahun
ou délocalisation
(nous contacter).



3 journées de 7h en
présentiel.



1155 € la
journee pour un
groupe de
participants.

Modalités et
délais

Tout au long de
l'année sur demande.

Contact

Pour toute demande d'information

Nathalie Ifanger

05.55.81.48.90

cfppa.ahun@educagri.fr