

MAITRISEZ VOTRE STRESS

Avec les techniques de l'acteur

Le comprendre pour mieux le maîtriser



DUREE

2 jours – 14 heures

OBJECTIFS

- Comprendre le phénomène et les différents types de stress
- Maîtriser corporellement son stress
- Apprendre le lâcher prise
- Développer ses capacités à s'exprimer et à s'affirmer dans des situations stressantes
- Maîtriser les techniques pour gérer son stress au travail

POUR QUI

- Toute personne souhaitant apprivoiser son stress et celui des autres pour gagner en bien-être au travail

PREREQUIS

Aucun

PEDAGOGIE

Pédagogie active, ludique et participative. Alternance d'apports théoriques et d'exercices théâtraux, jeux de rôles pédagogiques avec scénario pour des mises en situations réelles et d'improvisation.

MOYENS D'ENCADREMENT

Formation assurée par un consultant, formateur professionnel pour adultes et acteur de théâtre, justifiant d'une expérience professionnelle significative dans son domaine d'intervention doublée d'une expérience de plus de 15 ans en face-à-face pédagogique.

EVALUATION

Feuille d'évaluation afin de mesurer la satisfaction vis-à-vis du contenu de la formation, de son déroulement et de la prestation du formateur.

VALIDATION

Attestation de formation

PROGRAMME

I. APPREHENDER LE FONCTIONNEMENT DU STRESS

- Identifier les déclencheurs du stress
- Comprendre le processus biologique
- Analyser ses réactions et ses limites

II. MAITRISE SON STRESS : METHODES ET OUTILS

- Adopter une attitude sereine et positive
- Apprendre à respirer
- Apprendre à se relaxer
- Apprendre le lâcher prise
- Contrôler ses émotions

III. VAINCRE LE STRESS AU TRAVAIL

- Analyser les facteurs de stress
- Prendre conscience de l'impact sur l'efficacité professionnelle
- Savoir s'adapter pour affronter les situations difficiles

IV. CONVERTIR LE STRESS EN MOTEUR D'EFFICACITE

- Réagir pour ne pas se laisser envahir
- Mettre l'énergie produite par le stress au service de son action
- Capitaliser son expérience et en faire une source de progrès

LES PLUS PEDAGOGIQUES

- Une grande partie de la formation est dédiée aux exercices mettant en évidence les différentes situations de stress afin de proposer des solutions concrètes en réponse à la problématique de chacun.
- A l'aide des techniques de l'acteur, la formation propose des exercices spécifiques sur :
 - Les attitudes corporelles et la gestuelle (le corps dans l'espace, le regard, le geste, les mimiques, les micromouvements...)
 - La respiration et la relaxation (source d'une bonne présence et d'une bonne gestion des émotions)
- Les participants définissent leur propre stratégie pour maîtriser leur stress, faire face aux situations difficiles et abandonner les comportements générateurs de stress.
- Training issu des techniques de l'improvisation pour renforcer ses aptitudes à faire face aux situations stressantes.
- Débriefing, analyse et échanges entre les participants.
- Nombre de participants limité.



Outremer Formation



0692 66 46 45



contact@outremerformation.com



outremerformation.com