

# PROGRAMME DE FORMATION

## GESTION DU STRESS & PLEINE CONSCIENCE

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL - ÊTRE PLUS SEREIN AU QUOTIDIEN



### DURÉE

- 1 journée. Les interventions peuvent être proposées en demi-journée.

### PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne concernée par la gestion de son stress et de ses émotions.
- Employés, cadres, dirigeants, partenaires de l'entreprise.
- Groupe de 10 à 15 personnes. Au delà de 15 pers, des demi-groupes sont envisagés.

### LIEU

- Formation en présentiel, sur site
- Possibilité d'interventions en ligne

### TARIF

- Tarif détaillé : nous consultez

### PRÉ-REQUIS

- Pas de pré-requis spécifiques pour les stagiaires.
- Entretien téléphonique au préalable avec le responsable formation de l'entreprise
- Toute contre-indications médicales ou précautions doivent être mentionnées à l'enseignant au cours de l'entretien préliminaire à l'inscription.

### MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS

- Envoi du projet pédagogique et devis suite à l'entretien avec le responsable.
- Nombre de stagiaires défini à l'avance.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Être plus serein au travail. Savoir gérer son stress et ses émotions.
- Gagner en clarté et en efficacité grâce à la pleine conscience.
- Valoriser l'attention et la concentration au quotidien.
- Savoir prendre de la distance face aux difficultés.
- Développer davantage de résilience face aux situations conflictuelles ou stressantes.
- Cultiver de nouvelles ressources pour prévenir l'épuisement professionnel.
- Acquérir une connaissance théorique et pratique des applications de la pleine conscience en milieu professionnel.

## CATÉGORIE D'ACTION DE FORMATION

- Adaptation et développement des compétences
- Prévention des risques psycho-sociaux

## PROGRAMME

- Le processus de stress au quotidien
  - Identifier les attentes et les besoins des participants
  - Comprendre son expérience et les mécanismes en jeu
  - Différencier réaction ou réponse en conscience
- Changer de perception
  - Mettre en valeur le pouvoir de l'instant présent; au-delà de nos habitudes
  - Exercices de mise en pratique
- Identifier ses ressources intérieures face aux situations difficiles
  - Définir et expérimenter les pratiques de pleine conscience.
  - Prendre du recul et cultiver de nouvelles habitudes. Être plus résilient
- Acceptation et changement : cultiver un savoir-être au quotidien
  - Orienter les stagiaires sur les suites à donner dans leur pratique personnelle
  - Identifier les obstacles et les ressources pédagogiques.

## METHODES PÉDAGOGIQUES

- Exposés théoriques
- Analyse de pratique et échanges en groupe
- Étude de cas concrets apportés par les participants
- Exercices de mise en situation
- Exercices d'entraînement : pendant les séances et mise en pratique au quotidien
- Mise à disposition de supports audios et manuel de pratique
- Gestion du stress au long court : à la suite des 2 jours de formation, accompagnement de l'équipe en proposant des séances hebdomadaires de pratique en ligne.

## DISPOSITIF DE SUIVI ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Présence nécessaire à l'entièreté de la formation
- Formulaire d'évaluation des acquis de la formation
- Attestation de formation remise à la fin du cycle

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

- Lieu de formation accessible aux personnes à mobilité réduite.
- Les formateurs sont compétents pour adapter les exercices physiques de nos programmes aux différentes pathologies.
- En cas de handicap : nous prévenir.

## ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



- Organisateur : MBSR Aquitaine Emmanuelle CHARENTON
- Intervenante : Emmanuelle CHARENTON - Formatrice MBSR certifiée par l'Université de médecine du Massachusetts

Emmanuelle Charenton est directrice du centre de formation MBSR Aquitaine et formatrice en charge du programme de formation, référente administrative et du handicap. Elle intervient en entreprise sur la gestion du stress, la communication bienveillante et le bien-être au travail. Ses interventions sont à destination des professionnels et des particuliers en Aquitaine, plus particulièrement en Dordogne et en Gironde.