

MODULE SÉRÉNITÉ

VAINCRE le stress

- Cerner ses modes de fonctionnement
- Garder son calme

RESSOURCES
Entreprises
& autres
organisations



maryline grava
HYPNOPRATICIENNE

Cabinet d'Hypnose Maryline GRAVA

Le Florence - 1 ch. St-Roch
Bât. C - Ent. C5 - 01960 Péronnas

06 30 45 33 81

grava-hypno.fr
maryline@grava-hypno.fr

MODULE SÉRÉNITÉ

VAINCRE le stress

PRÉSENTATION

Course à la productivité, précarité des emplois, apparition des technologies modernes, exigence sans cesse croissante des clients... Tout va de plus en plus vite, les salariés sont sans cesse obligés de s'adapter.

Tant de facteurs dans lesquels le stress fait son nid. Chacun tente à sa façon de résister mais les chiffres parlent : augmentation de l'absentéisme, du présentéisme, de salariés en situation d'épuisement professionnel.

Ce module a été construit d'une façon très pratique pour permettre à vos équipes de réduire leur niveau de stress tout en reprenant le contrôle de leur niveau de bien-être.

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress
- Déterminer ses leviers d'action face au stress
- Apprendre à gérer ses émotions face à des situations stressantes
- Acquérir des outils et réflexes durables pour réguler son stress

PUBLIC

- Dirigeants
- Managers
- Cadres
- Employés
- Toute personne souhaitant canaliser son stress et ses émotions en milieu professionnel

PRÉ-REQUIS

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- **Présentation visuelle** expliquée pour mieux comprendre les aspects théoriques
- Temps de questions/réponses et d'**échanges** avec les participants
- Alternance entre théorie et **analyse personnelle**
- Des **fiches individuelles** sont remises à chaque participant leur permettant de faire leur auto-analyse de façon confidentielle
- Séance d'**hypnose collective** qui vise à favoriser la sérénité face à une situation stressante

PROGRAMME

I. Evaluer ses modes de fonctionnement face au stress :

- > Diagnostiquer son niveau de stress personnel
- > Comprendre comment se mettent en place les facteurs de stress
- > Identifier ses propres facteurs de stress

II. Reprendre le contrôle de ses émotions et de son niveau de stress :

- > Découvrir les différentes techniques de réduction du stress
- > S'approprier des outils par la mise en pratique

III. Apprendre à faire du stress un allié :

- > Comprendre les mécanismes du bon stress
- > Apprendre à développer le bon stress

IV. Séance d'hypnose collective

DUREE DE LA FORMATION

7 heures



contact

Maryline GRAVA

06 30 45 33 81

maryline@grava-hypno.fr