

21h

## PREVENIR L'EPUISEMENT PROFESSIONNEL

### Public ciblé :

Toute personne désirant agir sur son stress.  
Managers.

**Prérequis :** aucun



### OBJECTIFS

- Comprendre le stress et son impact
- Mobiliser ou canaliser son énergie
- Agir sur les états internes pour prévenir l'épuisement
- Mobiliser des techniques de récupération
- Gagner en efficacité
- Renforcer ses attitudes positives
- Améliorer ses relations professionnelles

### MOYENS PÉDAGOGIQUES & EVALUATION

- Apports théoriques accompagnés d'expérimentation
- Feed-back individuel et collectif
- Un support pédagogique synthétisant les éléments clés de la formation est remis à l'apprenant
- Test de positionnement en amont et en aval de la formation
- Un questionnaire de satisfaction est soumis en fin de formation

### PROGRAMME

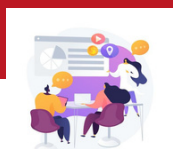
- **Découverte de la Sophrologie**
  - Origine et fondements de la méthode
  - Intérêt de ses usages dans le cadre tant professionnel que privé
- **Découvrir ce qu'est le stress & la respiration**
  - Les mécanismes du stress
  - Eliminer les tensions à l'aide de la respiration
  - Définir ce que signifie "l'épuisement"
- **Identifier et actionner ses ressources personnelles pour gagner en mieux-être**
  - Identifier les leviers d'action pour changer ses habitudes
  - Enclencher une démarche de mieux-être et de responsabilité
  - Techniques de respiration
  - Augmenter la verbalisation pour réduire les somatisations
  - Gagner en efficacité et en sérénité au travail

- **Améliorer la qualité de récupération et d'organisation**
  - Acquérir des outils de retour au calme
  - Apprendre à récupérer et à se ressourcer
  - Optimiser son organisation dans une journée difficile
  - Accueillir le message émotionnel
  - Ne pas céder au stress

### LE "+" DE CETTE FORMATION

- Le stagiaire repart avec une 10aine de séances audio (usage limité aux entraînements personnels)

Module proposé en Présentiel



### FORMATEUR(TRICE)

- Professionnelle certifiée en Sophrologie, Hypnose Ericksonienne et en Programmation Neurolinguistique