



PROGRAMME DE FORMATION

Stage : Coll-1

MIEUX GERER SON STRESS & COMMENT SE RESSOURCER

1 jour – 7 heures

INTERVENANTE:

Karine SZEREMETA

PUBLIC(S), PREREQUIS & MODALITES D'ACCES A LA FORMATION:

Formation ouverte à tout professionnel : Manager, transversal, chef de projet et à toute personne amenées à s'approprier des clés pour mieux gérer son stress & se ressourcer

Pas de prérequis

Pour toutes les personnes en situation de handicap, Karine SZEREMETA a la possibilité d'adapter, dans la mesure du possible, les conditions d'accueil ainsi que le contenu de la formation en fonction du handicap.

N'hésitez pas à me faire part de vos besoins éventuels à l'adresse suivante : contact@karine-szeremeta.fr

Tarif : 300 € (collations incluses)

Lieu & Dates : voir site Internet « Calendrier & lieux des formations »

MODALITES PEDAGOGIQUES:

Apports théoriques (30%) et exercices pratiques en extérieur, utilisation d'outils ludiques pour une meilleure appropriation des acquis théoriques (70%)
Utilisation de nombreux supports pour faciliter les échanges et les interactions.
Ressources pédagogiques mises à disposition des stagiaires.

Une attestation de fin de formation sera délivrée à l'issue de la formation.

MODALITES D'EVALUATION:

- * Evaluation des acquis en cours de formation
- * Evaluation de la satisfaction des stagiaires à la fin de formation

CAPACITE MINIMUM ET MAXIMUM:

Ouvert de 8 à 12 stagiaires

DESCRIPTION

Les facteurs de stress sont multiples et bien souvent inévitables. Apprendre à repérer les situations anxiogènes et mieux se connaître permet de s'en prémunir. S'accorder des temps pour se ressourcer et réajuster des modes de fonctionnements favorise un meilleur équilibre tant mental que physique.

OBJECTIFS

- * Comprendre et repérer les mécanismes du stress sur Soi et dans le système
- * S'approprier des techniques pour se ressourcer avant, pendant et après une situation complexe
- * Réévaluer son organisation et ses priorités afin de préserver son énergie sur la durée

PROGRAMME & METHODES PEDAGOGIQUES

Matin

Comment je vis les situations qui génèrent du stress ? quelle(s) stratégie(s) j'utilise ?

- ▶ *Autodiagnostic avec questionnaire en appui*
- ▶ *Définition de ses besoins et de ses objectifs propres*

Les mécanismes du stress et ces impacts sur le corps, le mental & les émotions

- C'est quoi le stress précisément ?
- Repérer ses propres messages contraignants et ses déclencheurs
- Identifier le rôle des émotions et les accueillir avec bienveillance
- ▶ *Analyser les mécanismes à partir d'une situation concrète et récurrente*

Après-midi en forêt de Raismes

Les moyens pour mieux gérer le stress

- Mieux se connaître : sentir, accueillir, accepter pour laisser la place à une autre manière d'agir
- Prendre soin de sa respiration, de son ancrage, de son libre-arbitre en écologie avec l'environnement
- ▶ *Expériences de pleine conscience en forêt durant l'après-midi (observation, création, le photographe & l'appareil photo)*
- ▶ *Temps d'échanges sur le vécu de ces expériences*
- ▶ *Temps d'introspection sur les éléments clés concrets à réajuster (vus le matin)*

Le programme de la journée peut être réajusté suivant les demandes émises par le groupe

Ce programme est proposé en individuel – me contacter



PROGRAMME DE FORMATION

Stage : Indiv-3

GERER SON STRESS ET APPRENDRE A SE RESSOURCER

6 heures

Soit 2 séances de 3 heures

INTERVENANTE:

Karine SZEREMETA

PUBLIC(S), PREREQUIS & MODALITES D'ACCES A LA FORMATION:

Formation ouverte à tout professionnel : Tous salariés amenés à vivre des situations qui génèrent du stress et pour lesquels il est primordial de se recentrer.
Pas de prérequis

Pour toutes les personnes en situation de handicap, Karine SZEREMETA a la possibilité d'adapter, dans la mesure du possible, les conditions d'accueil ainsi que le contenu de la formation en fonction du handicap.
N'hésitez pas à me faire part de vos besoins éventuels à l'adresse suivante : contact@karine-szeremeta.fr

Tarif « entreprise »: 120 € / heure
Me contacter si financement « individuel »

Lieu & Dates : me contacter

MODALITES PEDAGOGIQUES:

Apports théoriques (20%) et exercices pratiques – mises en situations filmées (80%)
Utilisation de nombreux supports pour faciliter les échanges et les interactions.
Ressources pédagogiques mises à disposition des stagiaires.

Une attestation de fin de formation sera délivrée à l'issue de la formation.

MODALITES D'EVALUATION:

- * Evaluation des acquis en cours de formation
- * Evaluation de la satisfaction des stagiaires à la fin de formation

CAPACITE MINIMUM ET MAXIMUM:

Ouvert 1 stagiaire

DESCRIPTION

Les facteurs de stress sont multiples et bien souvent inévitables.
Apprendre à repérer les situations anxiogènes et mieux se connaître permet de s'en prémunir.
S'accorder des temps pour se ressourcer et réajuster des modes de fonctionnements favorise un meilleur équilibre tant mental que physique.

OBJECTIFS

- * Comprendre et repérer les mécanismes du stress sur Soi et dans le système
- * S'approprier des techniques pour se ressourcer avant, pendant et après une situation complexe
- * Réévaluer son organisation et ses priorités afin de préserver son énergie sur la durée

PROGRAMME & METHODES PEDAGOGIQUES

1^{ère} séance

Comment je vis les situations qui génèrent du stress ? quelle(s) stratégie(s) j'utilise ?

- ▶ *Autodiagnostic avec questionnaire en appui*
- ▶ *Définition de ses besoins et de ses objectifs propres*

Les mécanismes du stress et ces impacts sur le corps, le mental & les émotions

- C'est quoi le stress précisément ?
- Repérer ses propres messages contraignants et ses déclencheurs
- Identifier le rôle des émotions et les accueillir avec bienveillance
- ▶ *Analyser les mécanismes à partir d'une situation concrète et récurrente*

2^{ème} séance – en forêt

Les moyens pour mieux gérer le stress

- Mieux se connaître : sentir, accueillir, accepter pour laisser la place à une autre manière d'agir
- Prendre soin de sa respiration, de son ancrage, de son libre-arbitre en écologie avec l'environnement
- ▶ *Expériences de pleine conscience en forêt durant l'après-midi (observation, création)*
- ▶ *Temps d'échanges sur le vécu de ces expériences*
- ▶ *Temps d'introspection sur les éléments clés concrets à réajuster (vus le matin)*

Ce programme peut être réajusté suivant les demandes émises par le stagiaire