

## Gérer son stress et se relaxer

**Publics ciblés :** Tout public

**Prérequis :** aucun prérequis nécessaire

**Lieu :** En intra ou en inter, à définir avec le client

**Durée :** 2 jours soit 14h (9h-12h30 – 13h30-17h)

**Dates :** à définir (lors de la convention)

**Accessibilités aux situations de handicaps :**

Pour toutes nos formations, nous réalisons des études préalables à la formation pour adapter les locaux, les modalités pédagogiques et l'animation de la formation en fonction de la situation de handicap annoncée.

AGEFIPH est notre principal partenaire spécialisé. Pour les personnes en situation de handicap, merci de nous contacter en amont pour un entretien individuel.

**Objectifs pédagogiques :** Appréhender les mécanismes du stress, identifier les agents stresseurs afin de favoriser leur contrôle, utiliser des modérateurs individuels, mettre en place des techniques de relaxation utilisables au quotidien, prendre confiance en soi.

**Objectifs opérationnels :** A l'issue de la formation, vous serez en capacité de situer la notion de stress dans votre activité professionnelle et gérer au quotidien ses influences négatives

**Tarifs :** 650 euros par stagiaire pour les 2 jours

**Groupe de 1 à 12 personnes**

### Contenu (progression pédagogique)

**Module 1 : C'est quoi le stress ? 1h30**

- Définir le stress
- Connaitre les différentes phases du stress
- Identifier les différentes manifestations du stress
- Comprendre les conséquences sur la santé

**Module 2 : Que fait mon cerveau ? 2h**

- Appréhender les neurosciences
- Faire un état de lieu : Comment je me détends ?
- Se réapproprier son corps et son cerveau : Quel est le lien ?
- Vivre une séance de relaxation

**Module 3 : Pourquoi je stresse ? 3h30**

- Identifier ses propres situations de stress
- Découvrir la réalité objective de mon stress
- Remettre en question ma vision
- Développer le lâcher-prise

**Module 4 : Quelle est ma qualité de vie ? 2h**

- Reprendre le contrôle face à la pression
- Organiser mes journées : alimentation, sommeil, activités physiques, travail
- Pratiquer des exercices de respiration : cohérence cardiaque
- Intégrer des séances de relaxation dynamique

**Module 5 : Des solutions ? 3h**

- Expérimenter la routine énergétique
- Intégrer le yoga du rire
- Découvrir la méditation
- Pratiquer des visualisations positives



Contact :

✓ Nathalie 06 84 23 78 36  
nathaliefavrepro@gmail.com

**Module 6 : Je positive maintenant !! 2h**

- Développer la confiance en soi
- Adopter la posture adaptée
- Cultiver en soi un sentiment d'ouverture
- Entraînement des techniques



**Délai d'accès :** Notre organisme de formation s'engage à répondre en 48h à toute demande d'information relative pour toute formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande.

**Méthodes et ressources pédagogiques :** Approche dynamique et innovante basé sur les techniques d'hypnose, EFT et méditation. Les séquences sont construites avec des apports théoriques, des phases de recherche, des mises en application des méthodes, des jeux de rôle, des débriefings et des séances d'expérimentation de gestion du stress. Un livret stagiaire est mis à disposition sur Google Drive, diaporama en support.

**Moyens d'évaluations et suivi du stagiaire :**

- A l'entrée en formation, tour de table, questionnaire en amont de la formation
- Pendant la formation, évaluation des stagiaires après chaque module, émargements à signer à chaque 1/2 journée
- A la fin de la formation, tour de table, évaluation de la formation et du formateur, attestation de présence, compte-rendu oral des évaluations observées tout au long des séances.

**Formateur :** Nathalie Faivre - formatrice experte dans le bien-être et le développement de l'être humain

**Les + de Nathalie :** Place l'être humain au cœur des organisations grâce aux différentes formations suivies : Partenaire certifiée Hallos Triads Intelligence relationnelle, Coaching, PNL (Programmation NeuroLinguistique), analyse transactionnelle, méthodes de psychologie énergétique (EFT/Matrix, Ego states, théorie de l'Attachement), hypnose, sophrologie et Yoga du rire. Met à votre service ses compétences de manager, de communication avancée et d'accompagnatrice de publics en recherche d'emploi

\*\*\*

– SAS - KOCSI-Accompagnement – Nathalie Faivre

- 6 Route de Villeneuve - 39 600 Saint-Cyr Montmalin - Mobile: 06 84 23 78 36 - Email: [nathaliefavrepro@gmail.com](mailto:nathaliefavrepro@gmail.com) –  
- Facebook : Kocsi-Accompagnement - [Ecole de formations en relations humaines](https://www.facebook.com/ecolederelationshumaines) – Siret : 840 030 027 00014 –  
Enregistré sous le N° activité 27390123239 auprès du préfet de la région Bourgogne Franche Comté – Id DD 0078128