

Nos formations Zen

# Gestion du stress

Savoir reconnaître les signes du stress, apprendre à le gérer sereinement.

Respiration + Relaxation + Méditation + Auto massages + Micro-sieste



## Objectifs

- Analyser le fonctionnement de notre corps en situation de stress.
- Comprendre l'impact du stress sur la qualité de vie et le bien-être en entreprise.
- Savoir reconnaître les signes précurseurs des stress positifs et négatifs.
- Aborder les différentes méthodes permettant la prévention du stress : de la théorie à la pratique.
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail.

## Programme de la formation

- Introduction aux bases d'anatomie et de biomécanique (fonctionnement de la respiration et des tensions musculaires).
- Analyse de facteurs de risque, classiques et spécifiques à votre secteur d'activité, en lien avec l'apparition du stress.
- Quel impact a le stress sur la qualité de vie au travail.
- Découverte des différentes méthodes psychocorporelles ayant pour objectifs la gestion et la prévention du stress :
  - » Respiration.
  - » Relaxation (Jacobson, shultz ...)
  - » Méditation de pleine conscience (Mindfulness)
  - » Auto-massages.
  - » Micro-sieste.
- Pratique collective d'exercices et mise en situations.

## Les moyens pédagogiques utilisés

- **Pédagogie participative** : mise en place d'échanges théoriques sur le stress.
- **Pédagogie démonstrative** : montrer (démonstration), faire faire (expérimentation) et faire dire (reformulation).
- **Apports théoriques** : diaporama, support vidéos, photocopiés...
- **Apports pratiques** : expérimentation des exercices et aménagement autonome du poste.

## Système d'évaluation

- Auto évaluation par grilles de travail fournies par le formateur, **pendant et après la formation**.
- Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.

### Publics

Tout public,  
entre 8 et 12 personnes.

### Durée de la formation

- 1 à 2 jours (7 à 14 heures)
- ou en atelier bien être.

### Formateur qualifié

Professeur d'arts martiaux et de Qi gong depuis 25 ans,  
instructeur de Pilates, animateur sportif diplômé d'état.

