



FORMATION

Gérer les situations difficiles et savoir se relaxer

Programme

Collecte des représentations : Qu'est-ce qu'une situation difficile ? / Qu'est-ce que la relaxation ? • **Comprendre les mécanismes du stress** : Les événements | La perception | Les ressentis | L'expérience • **Les effets et symptômes liés au stress** : Physiologiques | Psychiques • **Les ressources** : Collectives | Individuelles • **Expérimentation de la relaxation** : Respiration | Exercices pratiques | Relativisation | Quand se relaxer ? • **Construire son plan de résistance** • **Le yoga du rire** : Les bienfaits du rire / Exercices de rire sans raison • **Relaxation guidée** • **Collecte des nouvelles représentations et connaissances** • **Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid** • **Échanges libres**

Toutes les animations sont illustrées d'exemples concrets, d'exercices et d'ateliers.

Objectifs

Adopter un comportement adapté face à des situations anxiogènes afin de prévenir les RPS et d'améliorer le bien-être au travail de chacun : Repérer les situations à risques et identifier ses zones de confort et d'inconfort. | Comprendre les diverses réactions face aux événements. | Mettre en place une stratégie pour préserver son équilibre. | Développer ses ressources à l'aide d'exercices simples et efficaces afin de se relaxer.

Méthode

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques, Partages d'expériences et échanges entre participants. Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage ERECA : Engagement | Réflexion | Expérimentation | Compréhension | Action.

Effectifs

Groupe de 3 à 10 personnes.

Durée

7 heures
[adaptable selon les attentes de l'entreprise]

Pré-requis

Aucun

Évaluation

QCM de fin de formation

Tarifs

Sur demande après étude de la sollicitation.

Documents

Attestation individuelle de formation. Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur).

Délais

Notre organisme de formation s'engage à vous répondre dans un délai de 72 heures. Nous envisagerons la date de début de formation la plus appropriée en fonction de vos besoins, préférences et contraintes. Nous vous précisons également les objectifs, les compétences acquises et les sources de financement possibles. La formation se déroulera dans une salle de l'entreprise ou dans une salle réservée par l'organisme de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Tous nos formateurs sont sensibilisés aux notions de handicaps. Nous veillons au respect des conditions d'accueil des publics concernés et étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Si vous êtes en situation de handicap, nous vous remercions de bien vouloir nous en faire part rapidement afin que nous puissions prendre les mesures adaptées pour assurer votre confort de formation. Contactez notre référente handicap par téléphone au 06 31 72 04 20 ou par email jclairotte@dynaforma.fr

Contact

Jérémie CLAIROTTE • Gérant, responsable pédagogique
06 31 72 04 20 - jclairotte@dynaforma.fr



RISQUES PROFESSIONNELS • ERGONOMIE • SÉCURITÉ • RÉGLEMENTATION

39 GRANDE RUE - 21260 BOUSSENOIS • 06 31 72 04 20 • JCLAIROTTE@DYNAFORMA.FR

www.dynaforma.fr