



Coopérative d'Activités
et d'Entrepreneurs

L'Art
d'en
Vivre

L'ART D'EN VIVRE - SCOP OZON

23 bis rue des déportés

82170 GRISOLLES

06 18 02 78 57

www.lartdenvivre.fr

www.ozon-cooperer.org

Formateur **L'Art d'en Vivre**

PROGRAMME FORMATION

L'Art d'en Vivre-12/12/2022

GÉRER SON STRESS

PUBLIC CIBLE :

Tout public : entrepreneurs, dirigeants, managers, salariés, demandeurs d'emploi... et toute personne qui souhaite gagner en sérénité

NIVEAU :

Niveau bac

PRÉ-REQUIS

Aucun

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- > Comprendre les mécanismes du stress pour mieux les désamorcer
- > Prendre conscience de son impact au quotidien
- > Apprendre à le réguler avec des méthodes accessibles et personnalisées
- > Mettre en place des actions d'amélioration pour gagner en sérénité

APTITUDES

- o Accepter sa personnalité
- o Lâcher prise
- o Comprendre ses propres fonctionnements
- o Etre disponible et serein

COMPÉTENCES

- o Pratiquer une intelligence émotionnelle
- o Faire preuve d'esprit critique et de flexibilité mentale
- o Connaître et mettre en pratique des règles d'hygiène de vie
- o Gagner en assertivité



Coopérative d'Activités
et d'Entrepreneurs

L'Art
d'en
Vivre

L'ART D'EN VIVRE - SCOP OZON

23 bis rue des déportés

82170 GRISOLLES

06 18 02 78 57

www.lartdenvivre.fr

www.ozon-cooperer.org

Formateur **L'Art d'en Vivre**

CONTENUS PÉDAGOGIQUES : PROGRAMME

I Comprendre les mécanismes du stress

1) Mécanismes généraux et automatismes

- Origine et rôle du stress
- Stresseur et stressabilité : l'oeuf ou la poule ?
- Interactions entre pensées, émotions et comportements
- Le rôle de la culture et de l'éducation : filtres, biais et croyances
- Le conditionnement (Pavlov et Skinner)

2) Mécanismes individuels et personnalités

- Identifier ses irritants et ses aversions
- Dresser son profil de caractère selon l'Approche Neurocognitive et Comportementale

II Reprendre le contrôle pour abaisser sa stressabilité

1) Désamorcer son stress à chaud : à faire et à éviter

- Exercices cognitifs :
 - Prise de recul et flexibilité mentale
 - Techniques pour biaiser son attention
- Exercices corporels autour des 5 sens :
 - Les bons réflexes en situation de stress
- Le rôle des émotions pour instaurer un climat soutenant

2) Diminuer sa stressabilité à long terme

- Changer son regard et son état d'esprit
 - Autobienvieillance et acceptation
 - Connaître ses limites et apprendre à dire non en situation de stress
 - Cultiver son esprit critique
- Faire de son corps un allié
 - Règles d'hygiène de vie et exercices du quotidien
- Instaurer une hygiène émotionnelle
 - Affiner ses perceptions et prendre conscience de ce qui est bon pour nous
 - Choisir les personnes et les situations bénéfiques

TYPE DE FORMATION Action de formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Analyse de situations vécues par les participants

Expérimentation collective - Échanges et discussions

La formation peut se dérouler en présentiel comme en distanciel

MOYENS D'ENCADREMENT

Une formatrice disponible maîtrisant les techniques de Communication interpersonnelle (maîtrise de communication sociale) et formée à l'Approche Neurocognitive et Comportementale (acrédiée par l'Institut de Neurocognitivisme)

Apport théorique, étude de la situation de chaque participant, support remis au participant.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Autopositionnement en début et en fin de formation

Une feuille d'émargement signée par le stagiaire et le formateur, par demi-journée de formation, permettra de justifier de la réalisation de la prestation.

INDICATEURS DE RÉSULTATS : Pas d'indicateur de résultat à ce jour

MODALITÉS D'ACCÈS : Notre formation est accessible aux personnes en situation de handicap, sauf contre-indication. Nous pouvons vous accompagner : Contactez-nous.

DURÉE D'ACCÈS

2 à 3 jours pour une prise de contact et une définition commune du calendrier de mise en œuvre

DATES et LIEU

Nombre d'heure : 14h

Dates : à définir

Lieu : possibilité présentiel ou distanciel.

TARIFS :

Interentreprise (Net de taxe)	
Frais de formation particuliers	490 € par personne
Frais de formation entreprises	630 € par personne
Intraentreprise et sous-traitance	
Frais de formation	Sur devis
Frais déplacements, repas, hébergement...	

ORGANISME DE FORMATION :

La société OZON, SARL SCOP, RCS Montauban 445 193 832, code APE 7112B , Siret 44519383200026, Numéro de déclaration d'activité : 73 82 00390 82

Adresse postale : 10, cours Alsace Lorraine 82240 SEPTFONDS

CONTACT - RESPONSABLE DE FORMATION:

L'art d'en vivre, Florence de Luzan	Mail : bienvenue@lartdenvivre.fr
Adresse : Res le Beaumarchais – Appt 169 1 rue Saint Jacques 31330 GRENADE	Téléphone : 06 18 02 78 57

Fait le 12/12/22 -----