



COMPRENDRE ET APPRENDRE A PILOTER SON STRESS Pour éviter le burn out

Catégorie

RPS

Public

Dirigeants de TPE- PME de moins de 20 salariés, Adjointes de direction, conjoints collaborateurs

Participants

A partir de 4 participants maximum 10

Durée

14 H réparties sur 2 journées de préférence à 1 mois d'intervalle.

Objectifs Pédagogiques de la formation

- Identifier et comprendre le stress pour mieux le prévenir
- Savoir gérer son stress avec efficacité
- Connaître les facteurs de burnout
- Savoir détecter les signes d'un burnout
- Agir avant de sombrer
- Prendre soin de soi et de ses équilibres de vie

Modalité : En présentiel

Tarif : Sur demande

Prise en charge : Possible en fonction du dossier par les OPCO ou FAFCEA.

Avantages :

- Format de formation permettant de nombreux échanges et d'interactions entre les participants et la formatrice.
- Un livret de « bonnes pratiques » personnalisé est remis à chaque participant
- La distance entre les séances permet de valider l'assimilation des connaissances
- Une formatrice à l'écoute qui connaît les enjeux de l'entrepreneuriat et spécialisée en gestion du stress et burnout.
- Organisme de formation datadocké et certifié Qualiopi



PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

Jour 1

MATIN

- Accueil, questionnaire de positionnement et présentation des participants avec question à chacun sur ses attentes et besoins face au stress (9h30-10H00)
- Jauger son niveau de stress - auto évaluation adaptée de l'Institut des Neurosciences appliquées (10H00 - 10H15)
- Partage de ses impressions sur le résultat du test (10H15-10H30)
- Apport pédagogique sur le fonctionnement du stress jusqu'au burn out (vulgarisation des bases de la théorie polyvagale et des neurosciences) (10H45 - 11H30)

Pause 11H30- 11H45

- Table ronde : identifier mes déclencheurs de stress et ses conséquences (11H45 - 12H00)
- Temps de partage sur les déclencheurs et leurs conséquences (12H00-12H15)
- Apport pédagogique : 12H15-12H30

Pause déjeuner 12H30- 13H30

APRES MIDI

- Définir et décoder ses états émotionnels en analysant et comprenant son fonctionnement - Apport consultante (13H30-14H00)
- Cas pratique à la rencontre de mes états internes à partir de situations vécues (14H00-14H20)
- Comprendre comment éviter le burn out (14H20-15H00)

Pause 15H00-15H15

- Table ronde participative : S'observer pour mieux se comprendre (15H15 - 17H00)
 - identifier ses principaux stressors
 - identifier ses ressources pour réagir face aux « agresseurs »
 - Auto évaluation : Reconnaître ses émotions et ses états
 - Identifier ses ressources pour changer d'état et réécrire l'histoire
 - Initier son carnet de ressources
- Tour de table et météo intérieure (17h00-17h30)



Jour 2

MATIN

- Rappel des outils, mesurer les acquis de la veille à froid (9h30-10h00)
- Apprendre à jouer avec la « stress-défense » -présentation interactive (10H00-12H30)

Présentation d'outils mais aussi partage des expériences des uns et des autres

- Les valeurs non respectées à l'origine du stress
- L'outil anti-stress de référence
- Les limites vie pro et perso
- Exprimer son stress - parler de ses émotions

Pause déjeuner 12H30-13H30

APRES-MIDI

- Se protéger au quotidien, savoir dire non pour s'affirmer et se respecter (13h30-15H00)
-Les messages contraignants source d'auto-alimentation du stress
- Méthode de la résolution de problèmes, comprendre la construction mentale ses forces et ses faiblesses - Exercice de groupe en binôme sur les croyances face à un problème (15h00-15h45)

Pause 15H45-16H00

- Se poser des objectifs et les respecter (16H00-16H45)

Définir un bon objectif création de sa feuille de route pour s'engager avec soi-même pour se libérer du stress »

Les participants reprennent la boîte à outils de la formation et définissent leur propres objectifs les actions quantifiables et mesurables dans le temps ;
Avec un défi par semaine pendant 8 semaines

- Présentation des feuilles de route (16H45-17H00)
- Conclusion de la formation, tour de table et météo intérieure, questionnaire de positionnement et évaluation à chaud (17H00-17h30)