

Stress et surmenage mental - Reprendre le contrôle

Gestion du stress physique et mental, centrage et lâcher prise

Lieu : ABP Consulting - Nice Ouest quartier Méridia (formation également réalisable dans les locaux de l'entreprise sur Carros, Monaco, Sophia Antipolis, Cannes, Toulon, Marseille)

Public : Tout public

Objectifs

- Evaluer votre niveau de stress et vos rythmes de vie
- Apprendre à conscientiser vos schémas récurrents de stress et de surmenage
- Comprendre l'impact du stress et d'un dérèglement des rythmes
- Découvrir et pratiquer ces techniques et les bienfaits de la pratique au quotidien
- Optimiser la qualité et l'efficacité dans votre vie professionnelle et personnelle

En complément de ce module, vous pourrez bénéficier d'un accompagnement individuel d'une demi-journée, entièrement adapté à vos besoins, problématiques, et aux axes de travail identifiés.

Programme

- **Introduction & tour de table : objectifs et météo intérieure**
- **Tests d'auto-diagnostic du stress / surmenage**
 - Causes (professionnelles, personnelles)
 - Conséquences et schémas récurrents (physiques, mentaux, comportementaux)
- **Physiologie du stress / surmenage et conséquences**
 - Définition et mécanismes
 - Sensations, émotions, pensées, comportements / Définitions, synthèse et liens
 - Signes de stress physique, mental, comportemental, relationnel
- **Pratique de relaxations guidées**
 - Approche mentale
 - Approche physique
- **Pratique de techniques « à chaud »**
- **Olfactions relaxantes et dynamisantes**
 - Respirations de l'action
- **Centrage, présence à soi, pleine conscience**
- **Auto-massages**
 - Hydrologie chaud-froid
- **Pratique de techniques « à froid »**
 - Test de la cloche
- **Cahier du mental, formulations constructives**
- **Pensée positive, formulation d'objectifs**

- **Respirations de la détente**
- **Postures, étirements, lâcher-prise**
- **Test d'auto-diagnostic des rythmes de vie**
 - Horloges (professionnelle, personnelle)
- **Plan d'action (professionnel, personnel)**
- **Debrief, choix de pratiques autonomes, fiches techniques, météo intérieure**

Le "plus" de cette formation : Un accompagnement individuel et entièrement sur-mesure, proposé en complément :

Selon les besoins de chaque individu après la journée de formation en groupe, le contenu sera formulé sur mesure avec des éléments nouveaux ou approfondis :

- Pratiques de gestion du stress : gestion des émotions/du mental, alternance cerveau gauche-cerveau droit, gestion du temps pour soi, centrage, présence à soi, pleine conscience, respiration, postures, étirements, formulations orales ou écrites, auto-massages...
- Conseils sur la gestion du stress : hygiène de vie, listing d'accompagnements externes adaptés au stress physique, mental ou comportemental...

Cette **formation professionnelle en développement personne** se déroule sur **Nice en inter-entreprises** et nous pouvons animer cette formation en intra-entreprise ou en accompagnement individuel, sur **Carros, Monaco, Sophia Antipolis, Cannes, Antibes (06)**, ainsi que dans le **Var (83)** et les **Bouches-du-Rhône (13)**