

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public : individuel ou entreprise

PRÉREQUIS

Aucun

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- ▶ AVANT LE 23/09/2022
- ▶ Nombre de participants limité à 30

DATE, HORAIRE ET DURÉE

07/10/2022
▶ 9H00 - 12H30 / 14H00 - 17H30 (7H00 de formation au titre de la formation continue)

LIEU

La Bastide du Clos des Roses, 1609 Route de Malpasset, RD37, 83600 FREJUS

TARIF

400 € (sans repas)
440 € (avec repas)

INTERVENANT(S)

- ▶ Stéphane LELUC (FORMATEUR EXPERT)
- ▶ Renaud ARLABOSSE (AVOCAT FORMATEUR)



Alvarez & Arlabosse
Formation

LA GESTION DU STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL AVEC LA PLEINE CONSCIENCE



Une journée, soit 7 heures validées au titre de la formation continue



Communication et management



Les bases

OBJECTIFS GÉNÉRAUX ET PÉDAGOGIQUES

- ▶ Reconnaître les défis de la vie professionnelle moderne
- ▶ Introduction à la Mindfulness ou Pleine Conscience.
- ▶ Approfondissement thématique: Mindfulness, stress et résilience

PROGRAMME DE LA FORMATION

- ▶ Comprendre l'évolution récente de notre vie professionnelle et l'émergence d'un environnement de travail nouveau.
- ▶ Reconnaître les défis de la vie professionnelle dans ce contexte
- ▶ Décrire les qualités requises pour faire face à ces changements et conserver efficacité, épanouissement dans notre vie professionnelle.
- ▶ Identifier les nouvelles qualités requises: résilience (pour travailler avec le stress), stabilité (pour travailler avec l'hyper sollicitation), clarté (pour faire face à la surcharge cognitive et à la complexité), confiance (pour travailler avec l'incertitude)
- ▶ Découvrir la Mindfulness et ses apports dans la vie professionnelle
- ▶ Pratiquer la Mindfulness
- ▶ Atelier thématique: décrire le mécanisme du stress et son impact sur nos capacités cognitives, notre bien-être et notre santé.
- ▶ Atelier thématique: découvrir comment travailler avec le stress et développer notre résilience dans la vie professionnelle.
- ▶ Pratiquer la Mindfulness et estimer l'apport de cette pratique lors d'un échange de fin d'atelier.

MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- ▶ FORMATION EN PRESENTIEL
- ▶ Alternance entre théorie et pratique
- ▶ Un tiers consacré à la pratique de la Pleine Conscience et analyse de cette pratique
- ▶ Un tiers d'apports théoriques incluant l'approche neuroscientifique et les apports de la Pleine Conscience sur le stress
- ▶ Un tiers de mises en situation, d'exercices et de groupes de discussion pour faciliter l'intégration des apports théoriques.
- ▶ Remise d'un support pédagogique papier.

MOYENS D'EVALUATION ET SUIVI

- ▶ Bilan de la formation en fin de session
- ▶ Questionnaire final envoyé trois mois après la formation

LES + DE NOTRE FORMATION

- ▶ Une formation exceptionnelle avec un formateur de renom, expert dans son domaine.
- ▶ Envoi régulier d'une newsletter aux stagiaires
- ▶ Certification Qualiopi