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 résililence

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 surchage 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 nouroscientifique 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

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)