

Faire Face aux Pressions & Changements

par Karen Berlan Lherbette - Formatrice professionnelle certifiée RNCP



Modalités de la formation

Format présentiel ou
distanciel synchrone



Durée

2 jours – 14 heures



Horaires

9h00-13h00
ou 14h00-18h00



Lieu de la formation

Dans vos locaux / à définir



Dates des sessions

À définir ensemble

Tarifs inter ou intra

Me contacter



Prérequis

Aucune connaissance
particulière.

Contact

Karen Berlan Lherbette
06 70 79 94 24
contact@kblperformances.com

Optimiser son énergie pour être serine et efficace.

Faire face aux pressions et aux changements est un défi que nous rencontrons tous à un moment ou un autre de notre vie.

Cela peut être lié au travail, à la famille, à des relations ou à notre propre développement personnel. Il est utile de savoir s'adapter avec souplesse et justesse.

Gagner en efficacité au travail ou dans la vie quotidienne repose sur une série de principes et de pratiques qui visent à optimiser votre temps, votre énergie et vos ressources.

Public

Toute personne désirant s'adapter plus justement aux situations tout en préservant son bien-être.



Objectifs pédagogiques

- Identifier les facteurs de stress par une bonne écoute de soi
- Repérer ses résistances et croyances
- Apprendre à se dynamiser et à se décontracter
- S'affirmer et développer sa confiance personnelle
- Gérer efficacement ses émotions
- Pratiquer la respiration et les mouvements régénérateurs

Cette formation s'appuie sur des échanges et réflexions collectives, des mises en situation, des analyses individuelles et des exercices ludiques.

Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Méthodes pédagogiques

- Exposé interactif
- Quiz
- Exercices ludiques
- Jeux de rôles
- Mises en situation actives
- Analyses individualisées
- Echanges d'expérience



Programme de la formation

1) Développer l'écoute de soi pour mieux comprendre le phénomène du stress

- Identifier les signaux d'alarme du stress.
- Comprendre le mécanisme du stress et ses effets.
- Identifier les facteurs de stress.
- Evaluer les impacts du stress sur soi.
- Développer son écoute.

Exercice : Bilan individuel, questionnaire.

2) Cultiver des pensées et des actions sources d'énergie

- Neutraliser les pensées négatives.
- Identifier ses résistances, ses croyances.
- Elargir son point de vue.
- Renouveler sa motivation.
- Oser changer.
- Apprendre à se dynamiser ou à se décontracter.

Exercice : Applications à des cas concrets. Analyses personnalisées. Exercices de dynamisation physique et mentale.

3) Développer la confiance et l'affirmation de soi

- Renforcer la confiance en soi.
- Maîtriser son impulsivité, éviter la fuite, la passivité ou la manipulation.
- Clarifier ses besoins, ses valeurs personnelles.
- Respecter ses limites.
- Apprendre à dire non sans se culpabiliser.

Exercice : Exercices corporels de mise en confiance permettant le lâcher prise et l'expression de soi.

4) Savoir gérer ses émotions

- Mieux comprendre et identifier ses émotions.
- Apprivoiser et canaliser l'énergie de ses émotions.
- Repérer les pièges émotionnels.
- Améliorer sa manière de s'exprimer et de communiquer.

Exercice : Ancrage, jeux d'expression, jeux de rôle.

5) Transformer le stress en énergie positive

- Le rôle majeur de la respiration.
- L'apprentissage de la relaxation rapide.
- La visualisation.
- Les mouvements régénérateurs.
- L'acquisition des automatismes de bien-être.

Exercice : Respiration, mouvements régénérateurs, auto-massages.

6) Etablir un plan d'action individuel

- Définir ses objectifs de progrès individuel.

Exercice : Formalisation écrite de son plan d'action.