

Gérer son stress grâce aux outils du sport de haut-niveau

Public concerné

- > Tout public

Durée

2 journées soit 14h de formation.

Pré-requis

Diagnostic préalable nécessaire : fiche individuelle d'analyse des besoins à compléter en amont

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- > *Obtenir des connaissances de base sur le fonctionnement du stress*
- > *Découvrir et s'initier aux techniques de gestion du stress utilisées dans le sport de haut-niveau*
- > *Améliorer son bien-être et aborder le stress comme un élément déterminant de la performance*
- > *Mettre en place une réponse adaptée dans l'accompagnement de son stress afin d'être performant dans la durée et de mieux vivre ses échéances professionnelles.*
- > *Clarifier ses objectifs, gagner en concentration et en efficacité*
- > *Apprendre à se projeter dans l'avenir*

PROGRAMME

Comprendre les mécanismes du stress

- > Découvrir les mécanismes du stress : causes, manifestations, stress positif / négatif
- > Le stress : élément essentiel pour la performance
- > Prendre conscience des effets induits par le stress : réactions corporelles et attitudes du participant face au stress
- > Identifier ses stressseurs et repérer ses propres signaux d'alerte

Cas pratique : analysez et évaluez votre stress personne

Les techniques clés pour réguler son stress

- > Initiation aux outils, aux techniques utilisées par les champions : techniques de relaxation physiques et mentales : respiration, gestuelle, visualisation positive
- > Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée : Développer l'optimisme
- > Se construire un référentiel émotionnel positif

Gérer son stress grâce aux outils du sport de haut-niveau

Ateliers pratiques : mettez en pratique des techniques simples de relaxation

Comprendre la gestion de l'optimum de stress pour plus de confiance en soi et séance de relaxation dynamique (Se préparer mentalement à une situation à enjeux)

L'importance de la respiration, la cohérence respiratoire, le réveil du samouraï, l'imagerie mentale, l'importance de la posture sur la gestion du mental

Définir des objectifs personnels réalistes et une vision à long terme pour une meilleure efficacité personnelle

- > Elaborer son plan d'action personnel antistress et créer le contexte de la « Zone » dans votre entreprise
- > Diagnostic de votre environnement professionnel
- > Plan d'action : de quoi va dépendre votre réussite personnelle et professionnelle ?
- > Mise en place d'un plan d'action individuel et collectif

Gérer son stress grâce aux outils du sport de haut-niveau

MODALITÉS DE LA FORMATION

Assistance et moyens pédagogiques

- > Description des différentes situations pédagogiques
- > Mises en situation

Supports pédagogiques

- > Support de formation
- > Exercices, autodiagnostic, questionnaire
- > Mise en situation et étude de cas pratique

Suivi de l'exécution et appréciation des résultats

- > Justificatifs permettant d'attester la réalisation des travaux demandés au stagiaire
- > Informations et données relatives au suivi de l'action, à l'accompagnement et à l'assistance du stagiaire
- > Évaluations formatives qui jalonnent ou terminent la formation

Une attestation de suivi et d'encadrement où figureront la durée des séquences et les dates d'évaluation pourra également être établie à l'issue de la formation.

CONDITIONS TARIFAIRES

Intra-entreprise :

A définir en fonction du nombre d'apprenants, de la personnalisation nécessaire, des frais de déplacement et des frais pédagogiques (reprographie, matériel)

Délai d'accès : « Notre organisme de formation s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative aux actions de formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans les deux mois suivant votre demande. »

Modalités d'accès handicap : Formations réalisées dans les locaux de l'entreprise ou de l'organisme de formation qui aura pris les dispositions. L'organisme de formation prendra les dispositions nécessaires en amont de la formation et en concertation avec l'entreprise et le stagiaire

Le + de la formation

- > Exercices pratiques et théoriques
- > Exemples concrets