



## Gagner en sérénité et en efficacité (2 jours)

### Objectifs :

- Identifier son rapport au stress et aux émotions pour améliorer son bien-être dans son quotidien professionnel.
- Acquérir des outils pour appréhender sereinement les différentes situations et désamorcer les tensions.
- Améliorer la confiance en soi pour renforcer sa place au sein de l'entreprise.

Toute la formation sera ponctuée d'exercices de sophrologie répondant aux problématiques exposées.

### Programme détaillé :

#### **1<sup>ère</sup> journée : mieux gérer son stress**

- Présentation du groupe et des attentes de chacun.
- Présentation par l'animatrice du déroulement de la formation.
- Qu'est-ce que la sophrologie ?
- Qu'est-ce que le stress ?
- Apprendre à ne pas se laisser envahir par le stress (élargir ses limites de capacité d'adaptation).
- Prendre conscience des tensions corporelles pour pouvoir les relâcher.
- Apprendre à se déconnecter mentalement, à prendre du recul par rapport à une situation anxiogène.
- Apprendre à se préparer à une situation stressante.
- Prendre conscience de ses qualités.

#### **2<sup>ème</sup> journée : mieux gérer ses émotions**

- Retour sur la journée de la veille : reformulation, questions...
- Apprendre à engager sa journée dans une dynamique positive.
- Présentation des différentes émotions.
- Travail sur les quatre émotions racines : la colère, la peur, la tristesse et la joie.
- Travail sur les valeurs de chacun.
- Bilan de la formation.
- Evaluation écrite par les stagiaires de la formation et de l'intervenant.