



Gérer le stress

Prévenir le Burn-out

Le + : Répond à la réglementation sur les «RPS» et la «Qualité de Vie au Travail».
Mise en place de «Pratiques Minutes»

FICHE TECHNIQUE



VOTRE FORMATRICE

CATHERINE ROUAULT

FORMATRICE EN COMMUNICATION ET
APPROCHES COMPORTEMENTALES

Spécialisée notamment dans la gestion des émotions et du stress. Intervention dès 2008 auprès de la Banque de France dans son approche pionnière sur la gestion des Risques Psychosociaux.

PEDAGOGIE

Alternance de théorie et de pratiques facilitant la prise de conscience et le ressenti. Techniques issues de diverses approches dont le milieu sportif et médical. (tenue souple)

DUREE : 1 à 2 journées – séminaire – conférence.

PRIX : me contacter

CONTACT : 06 10 26.09.28

catherine.rouault.formation@gmail.com
www.catherinerouault.fr

Catherine Rouault /La Formation
Passion 30 400 Villeneuve les Avignon

Siret 504 553 744 000 39

Déclaration d'activité N°91300367430

Certifié datadock



Irritabilité, fatigue chronique, souffle court, dans une société en mutation constante ... nous subissons un rythme effréné qui nous met en danger. Soucieux d'efficacité, nous avons perdu l'écoute de notre corps qui réclame son temps ressource. Comprendre ses fonctionnements, respecter les indispensables besoins de pause sont les conditions d'un nouvel art de vivre où efficacité rime avec équilibre

OBJECTIFS

- Comprendre le mécanisme du stress et son impact sur la santé et le comportement.
- Acquérir des réflexes pour gérer son stress de manière rapide et efficace.
- Prévenir les états à risque et améliorer le bien-être au travail.

PROGRAMME

PRESENTATION

- Prise en compte du niveau de stress de chacun et de ses ressentis.
Vidéo du stress au travail selon l'INRS – Test sur son niveau des stress

IMPACT DU STRESS

- Identifier les mécanismes du stress.
- Evaluer les risques physiques et psychologiques.
- Evaluer l'impact sur la performance professionnelle et la relation aux autres.
- Repérer les signaux d'alerte et prévenir les situations à risques (accident, fautes, état de santé)
- Identifier ses sources de tension et son profil face au stress (selon les profils du Dr Bensabat)
Test Profil posturale face au stress

ACQUERIR DES TECHNIQUES RAPIDES ET EFFICACES

- Dépasser les résistances mentales et agir par le corps.
- Baisser le curseur du stress de manière immédiate avec la respiration.
- Recharger ses batteries pour retrouver de l'énergie.
- Faciliter la distanciation et prendre du recul face aux situations difficiles (relaxation et pleine conscience)
Protocole respiratoire avec la cohérence cardiaque – mouvements de libération des tensions – Pleine conscience - Posture d'ancrage et de centrage

PREVENIR ET GERER LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Développer une écoute attentive de l'autre et être en mesure de repérer les RPS