

# Réduire le stress avec la pleine conscience

Management - Développement Personnel

PROMEO

21/12/2024

## Public et prérequis

Tout public

Pas de prérequis

## Les objectifs

Apprendre à déconnecter

Se mettre en condition pour positiver

Devenir plus performant en se ressourçant

## Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques, de mises en situation

La formation est animée par des formateurs experts, validés par nos équipes pédagogiques et disposant de 5 à 10 années d'expérience dans leur domaine de compétences

## Validation et certification

Attestation de formation

## Outils pédagogiques

Etudes de cas vécus

Jeux de rôle

Atelier interactif

## Contenu de la formation

### Décrire son stress

Identifier le mécanisme du stress

Lister ses « stressseurs personnels »

Reconnaître 3 points d'entrée

### Développer sa concentration

Attention sélective, attention partagée, attention soutenue

Repérer ce qui est essentiel pour soi

Lâcher prise sur le reste

Focaliser son attention pour performer

### Regarder et écouter autrement

Fermer les yeux pour se recentrer

Identifier ses sensations physiques

Observer ses émotions

Retrouver son regard d'enfant

### Respirer

### RÉFÉRENCE

**MGMT0015**

### CENTRES DE FORMATION

**Senlis, Beauvais, Saint-Quentin**

### DURÉE DE LA FORMATION

**1 jour / 7 heures**

### ACCUEIL PSH

**Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.**

## Les + Promeo

- 60 ans d'existence
- Une communauté de 3 100 alternantes
- 24 000 stagiaires formés par an
- 3 500 entreprises qui nous font confiance
- Un accompagnement personnalisé et un contact dédié
- L'expertise professionnelle de tous nos formateurs
- La diversité des diplômes sous accréditation par des partenaires de renom
- Une pédagogie active
- Des infrastructures technologiques et un environnement stimulant

Reprendre le contrôle de son souffle  
Expérimenter la respiration ventrale  
Le souffle et la cohérence cardiaque

### **Ressentir**

Ralentir pour ressentir consciemment  
Focaliser sur le physique et laisser filer le mental  
Prendre conscience de ses tensions  
Reconnaître la synergie entre respiration et état mental

### **Le bien-être au travail**

Garder les bénéfices de la pleine conscience  
Etre bienveillant envers soi  
Trouver la plénitude dans l'instant présent  
Garder sa pleine conscience dans le mouvement

## **Modalité d'évaluation**

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des mises en situation et exercices proposés