

## Contact

Marie-José GUEGAN  
07 69 44 36 10  
mariejoseguean@emotions-school.fr



**Emotions School**  
Formations et Coaching pour s'épanouir en entreprise

## Découverte du fonctionnement du stress

Offre 1

### Descriptif de l'offre

Sensibiliser vos collaborateurs lors d'une journée découverte sur le fonctionnement du stress et des processus mentaux au travers d'une thématique personnalisée. Comprendre les généralités sur le fonctionnement du stress et des processus mentaux dans le but les identifier pour en prendre conscience et agir.

### Objectif

Cette formation a pour objectif de vous permettre de comprendre les généralités sur le fonctionnement du stress et des processus mentaux. Elle va vous permettre d'être plus vigilant quand apparaissent les premiers signes d'épuisement et de démotivation chez soi-même et les autres.

### Prérequis

- Être curieux quant à notre fonctionnement d'être humain face au stress et aux techniques de détente et de prise de recul
- Être disponible (mentalement et physiquement) durant la formation

### Contenu (1 jour)

- Apports théoriques généralités sur le stress, la charge mentale, la rumination, la procrastination
- Approfondissement d'un thème :
  - le temps & les rythmes,
  - le sommeil,
  - la respiration,
  - l'hydratation, l'activité physique et la nature
- Des ateliers et exercices pratiques pour agir afin de prendre du recul, se détendre pour être plus efficace.

### Programme

1. Généralités et définitions (stress et processus mentaux)
2. Le stress et notre corps
3. Le stress et nos comportements
4. Le stress et nos émotions
5. Le stress et notre cerveau
6. Le stress vu des neurosciences
7. Le stress et notre système physiologique
8. Le thème spécifique
9. Atelier sophrologie

- 10. Atelier Brain Gym
- 11. Conclusion de la journée

### **Apports**

- Généralités sur le stress
- Nos comportements et nos réactions adaptatifs
- Apprentissage des premiers signes de stress pour prendre conscience de ce qui se passe et être en mesure d'alerter et/ou prendre du recul
- Outils pratiques ludiques pour apprendre à se détendre.