

## Contact

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



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

## Réguler le stress et les émotions

Offre 3

Depuis le COVID, l'absentéisme ne cesse d'augmenter, +21% en 2022. Le **stress chronique** est présent sous différentes formes (burn-out, dépression, AVC, ...)

### Descriptif de l'offre

Comprendre le fonctionnement du stress et son impact sur notre santé pour le transformer en un moteur à l'action

### Objectif

Une méthode qui apporte l'efficacité au quotidien et des relations saines ... Pour s'épanouir en entreprise

### Prérequis

- Motivation pour suivre le module
- Être disponible (mentalement et physiquement) durant le module
- Être prêt(e) à changer et à appliquer ce concept – être curieux
- Avoir suivi la formation sur la charge mentale

### Contenu (3 jours)

- Apports théoriques sur les comportements face au stress, son impact sur la santé et des solutions pour chacun (sommeil, sport, alimentation, hydratation, respiration, détente/mouvement)
- Les profils face au changement et si plus de personnes pourraient changer !?
- Des outils pour réguler le stress et mieux s'organiser
- Des ateliers et exercices pratiques

### Programme

#### Jour 1

1. Rappels, attentes du groupe
2. Atelier Sophrologie
3. Rappel sur le stress
4. Atelier Brain Gym
5. Les interactions du stress sur l'Homme
6. Le stress vu des neurosciences
7. Conclusion de la journée

## Jour 2

1. Révisions journée 1
2. Atelier de sophrologie
3. Les lois fondamentales
4. Atelier de Brain Gym
5. Le temps et les rythmes
6. Le sommeil
7. Conclusion

## Jour 3

1. Révisions journée 2
2. Atelier de sophrologie
3. La respiration
4. L'hydratation, l'activité physique et la nature
5. Comment déployer les lois fondamentales en entreprise ?
6. Révisions et conclusion

## **Apports**

- Intégrer que nous sommes acteur de notre changement et amorcer ce changement
- Prise de recul importante, sérénité, détachement
- Meilleur sommeil, moins de tensions physiques et mentales
- Outils pratiques et leviers à utiliser au quotidien pour réguler son stress et appréhender celui de ses collègues
- Meilleure efficacité au quotidien dans le travail