

## Du stress à l'énergie positive : Gérer ses émotions au travail.

14 heures

STR001

### OBJECTIFS

Dans un contexte complexe et pluridisciplinaire qui est celui du monde hospitalier, les objectifs de cette formation sont :

- Créer une stabilité et un espace interne permettant aux soignants d'être plus sereins et alignés dans leur travail quotidien.
- S'approprier des outils et des techniques afin d'améliorer le bien-être au travail.

### PROGRAMME

#### Les thèmes abordés sont les suivants :

- Le stress, composition et résonance dans sa vie professionnelle
- Analyse de chaque type d'émotion : impact physique, qualité énergétique, représentation mentale.
- Optimisation de la communication verbale et non verbale dans les échanges professionnels.
- Exercices respiratoires de nettoyage émotionnel
- Qi Gong adapté à la gestion du stress
- Recentrage de l'individu autour de ses propres valeurs et de son potentiel interne.
- Développement sur les 3 plans : enracinement physique, stabilité émotionnelle et efficacité mentale.
- Bilans personnalisés.

#### JOUR 1

- Première approche théorique sur les émotions: d'où viennent-elles, où sont-elles dans l'individu, comment fonctionnent-elles et enfin comment s'expriment-elles?
- Définition du stress, du surmenage, de la pression professionnelle et personnelle et des pièges de l'identification.
- Comment passer du « vouloir bien faire » à « faire juste »?
- Qu'est-ce que la dualité (en nous, dans notre travail, dans notre vie) et comment l'utiliser à bon escient?
- Que sont les 3 plans qui nous constituent?
- Comment faire le vide en soi afin de trouver sa juste place?
- Exercices d'ancrage par le Qi Gong
- Exercices respiratoires (se vider la tête et nettoyer ses émotions)
- Le souffle pour se re-centrer
- Comment méditer de façon courte et efficace?

#### JOUR 2

- Evaluer ses facteurs de stress pour cibler les ressources à mobiliser en priorité.
- Méthode de communication pour déjouer le stress relationnel.
- Méthode de relaxation pour mieux récupérer.
- Créer ses propres stratégies anti-stress.
- Définition de la personnalité et des 12 masques associés.
- Les filtres socio-culturels.
- Les 5 mouvements; définition et utilisation au quotidien.
- La conscience: qu'est-ce que c'est et comment accéder à la « pleine conscience »?
- Exercices de Qi Gong
- Respirations approfondies
- Souffle de recentrage
- Méditation efficace

#### Public visé

Tout public

#### Pré-requis

Aucun

#### Modalités pédagogiques

La formation alternera entre des apports théoriques et des exercices pratiques afin de travailler simultanément sur 2 plans :

- En situation d'urgence: savoir comment ne pas perdre son intégrité sans céder au stress et sans s'identifier à ses émotions.
- En préventif: les exercices enseignés peuvent s'ils sont pratiqués régulièrement apporter un soulagement de fond en calmant les pensées nocives liées au stress et au surmenage.

Cette formation se déroule sur 2 jours non consécutifs pour un groupe jusqu'à 12 personnes.

Il est intéressant d'espacer les 2 jours de formation d'un à trois mois afin d'assimiler pleinement ce qui a été enseigné la première fois. Cela permet également un échange plus constructif et plus efficace lors de la deuxième session.

#### Moyens et supports pédagogiques

FORMATEUR

Fabien REYNAUD, coach en développement personnel, formé en Psychanalyse, Master 2 en Sciences de gestion de la santé.



**Modalités d'évaluation et de suivi**

Évaluation en cours et fin de formation

*Cette formation ne fait pas l'objet d'un contrôle des acquis via une certification.*