

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### **Titre de la Formation:**

### ***Comprendre son stress pour gagner en sérénité***

Cette formation s'adresse à toute personne désirant mieux gérer les situations de stress, en adoptant des comportements efficaces. Vous apprenez à préserver votre énergie et à vous relaxer rapidement en toutes circonstances.

Ce concept original vous propose une combinaison subtile entre des outils PNL performants et des techniques de sophro-relaxation énergétique faciles à mettre en œuvre.

### **Public concerné:**

Tout public, aucun pré-requis nécessaire.

Tous les professionnels intervenant dans les domaines de la communication, de l'éducation, de l'animation, de la relation d'aide, de la santé, des ressources humaines, du management.

En particulier les personnes soumises à un environnement stressant, travaillant dans l'urgence, fréquemment sous pression, professions à risques.

**Durée:** 2 jours, soit 15 heures

### **Objectifs**

- reconnaître les signes d'alerte
- expérimenter et acquérir des techniques de relaxation utilisables quotidiennement
- mieux se connaître : évaluer son niveau de stress et son propre processus
- apprendre à gérer les situations stressantes, prendre du recul
- réduire l'impact négatif du stress

### **Contenu pédagogique**

#### 1<sup>er</sup> jour:

- test d'évaluation du stress
- définition du stress
- perception et traitement d'une information - canal de représentation
- Analyse de situations de stress : éléments déclencheurs
- relation corps – esprit
- pensée positive
- relaxation: techniques respiratoires, training autogène de Schultz

#### 2<sup>ème</sup> jour:

- automassages
- états ressources
- interactions entre émotions et comportements
- les facteurs de stress dans la vie quotidienne
- reconnaître les symptômes
- notion sur l'optimisation du temps et l'aisance relationnelle
- relaxation: méthode Vittoz
- sophrologie: initiation et techniques anti-stress

---

### **La méthode pédagogique - Points forts:**

- pédagogie active: travail en petits groupes pour favoriser la qualité des échanges ( entre 6 et 12 participants)
- équilibre entre enseignement théorique et exercices pratiques (40 % - 60%)
- chaque concept est traité de façon théorique, puis suit une mise en situation pratique par sous groupe de 2-3 personnes
- les cas pratiques sont en majorité issus de l'expérience et du vécu des stagiaires -
- échanges commun après chaque exercice
- un support de cours est remis à chaque participant, sous forme papier et/ou fichiers informatiques enregistrés dans une clé usb
- la formatrice, Hélène Holtzscherer:
  - Professeur Agrégé
  - Master de Sophro-relaxation Energétique certifié par l'Institut Cassiopée (Paris)
  - Maitre praticien en PNL diplômée par la " Society of Neuro-Linguistic-Programmation".
  - Animatrice de club de rire (certifiée par l'école internationale du rire) - Frontignan)

### **Le déroulement de la formation**

Début des cours à 9H

Une pause déjeuner de 1h30 est prévue ainsi qu'une pause de 15 min chaque 1/2 journée

Fin des cours vers 17h30

Les frais de repas ne sont pas pris en charge par la formation

### **Suivi**

- accompagnement individuel pendant et après la formation
- une attestation de formation est remise à la fin de la formation

### **Participation**

Frais d'inscription : 300 € HT

Eligible au DIF



Hélène HOLTZSCHERER  
12 rue du FOUR  
34210 SIRAN  
Tél: 06 78 56 95 45  
helene@coachrelax.fr  
[www.coachrelax.fr](http://www.coachrelax.fr)

## DEMANDE DE DEVIS

Votre Entreprise .....

Adresse .....

Code Postal ..... Ville.....

Téléphone.....

Site internet.....

Personne à contacter.....

Téléphone direct .....

Email.....

Nous souhaiterions une offre de votre part pour les formations suivantes:

<b>Intitulé de la Formation</b>	<b>Nombre de personnes</b>	<b>Durée</b>
Comprendre son stress pour gagner en sérénité		2 jours
Outils PNL pour		3 ou 4 jours
Définir et atteindre un objectif		1 jour
Confiance et Affirmation de soi		2 jours
Accompagnement individuel		personnalisé
Séances de groupe		

Autre demande:

Date et Signature