

Gestion du stress professionnel et confiance en soi

S'inscrivant dans le cadre des politiques d'amélioration de la santé et du bien-être au travail, la certification vise à former les participants à limiter les impacts du stress dans leur quotidien en milieu professionnel. Par l'acquisition de connaissances et de techniques, la certification permet d'apprendre les mécanismes du stress, d'identifier les situations génératrices de tension et d'anticiper les impacts possible sur la santé.

La méthode pédagogique utilisée est une méthode active alternant des exercices pratiques et des apports théoriques. Afin de trouver des solutions de formation connues et efficaces, le programme de formation s'inspire de formations créées pour des sportifs de haut niveau dans le cadre de leur préparation aux compétitions.

Objectifs

Etre capable de savoir gérer son stress et d'améliorer sa confiance en soi

Etre capable de comprendre les apports des neurosciences pour comprendre la fonction adaptative du stress

Etre capable de savoir utiliser la cohérence cardiaque et expliquer pourquoi ça marche

Etre capable de faire un tour d'horizon des fondements scientifiques de la cohérence cardiaque afin de comprendre ses effets bénéfiques sur les plans physiologique, émotionnel et mental.

Etre capable d'utiliser les techniques de mouvements oculaires pour évacuer ses stress

Etre capable de comprendre comment on maîtrise ses pensées et on améliore ainsi sa confiance en soi

Etre capable de décrire d'autres méthodes utilisées par les sportifs de haut niveau ou de professionnels de la sécurité.

Etre capable de montrer sa compréhension de son système émotionnel et pré-frontal

Etre capable de définir la confiance en soi et de décrire des pistes pour l'améliorer

Jour 1 (7 heures)

Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress

- Qu'est ce qui peut vous stresser ?
- A quel niveau je stresse ?
- Comment diminuer facilement son niveau de stress

Apprendre à se maîtriser intellectuellement, physiquement et émotionnellement

- La respiration comme premier mode
- La "maîtrise de ses pensées " pour garder sa concentration.
- Comment savoir quand je maîtrise mon stress ?

Jour 2 (7 heures)

Etre capable d'agir positivement

- Savoir dire oui... Ou non
- Savoir aider les autres sans se faire « manger »

Comprendre Les méthodes utilisées par les sportifs de haut niveau

- Les méthodes de mouvements oculaires
- La maîtrise des pensées
- La cohérence cardiaque
- La visualisation
- La respiration horlotropique

Jour 3 (7 heures)

Confiance en soi et estime de soi

- L'estime de soi dans les neurosciences
- Les liens entre : comportements, ressentis et estime de soi.
- Les 6 dimensions qui contribuent à la maîtrise de soi.
- 3 moyens d'améliorer la confiance en soi.
- Qu'est-ce qu'un bon comportement professionnel.
- Mieux maîtriser sa relation aux autres.

Augmenter son niveau d'estime de soi et de confiance en soi

- L'estime de soi et la découverte de ses ambitions profondes.
- L'image de soi comment la construire et l'améliorer...
- L'estime de soi, le corps, les émotions et la logique.
- Les mécanismes de défense à abolir

Jour 4 (7 heures)

Développer la confiance en soi en lien avec ses aspirations profondes

- Définir son soi idéal
- La personne que je veux être.
- Définir ses obstacles et ses atouts.
- Trouver la bonne méthode pour soi.
- Améliorer son estime de soi.

- Estime de soi être en relation.
- Améliorer ses performances professionnelles grâce à la confiance en soi