

Présentation de la Formation

Cette formation de 3 jours va vous apprendre à apprivoiser votre stress, prendre du recul, maîtriser votre respiration et affiner votre discernement pour faire face aux défis quotidiens. Vous découvrirez comment utiliser l'autodérision et l'enthousiasme comme leviers pour convertir la pression en force motrice. À travers des techniques de respiration et de dynamisation, vous apprendrez à stabiliser vos émotions, renforcer votre bien-être et cultiver une sérénité durable, même en situation de tension. Des exercices pratiques et des mises en situation vous aideront à ancrer ces outils dans votre quotidien professionnel et personnel. À l'issue de la formation, vous disposerez d'un plan d'action personnalisé pour maintenir un équilibre durable.

Objectifs pédagogiques

Module 1 - La respiration comme levier contre le stress

Module 2 - Prendre du recul grâce à une posture méta et utiliser la psychologie positive

Module 3 - Personnaliser les pratiques et transmettre avec impact

FORMATION

Gestion du stress et bien-être au travail : Cultiver la sérénité professionnelle



Rendez-vous directement sur notre site pour plus d'informations.

BioSens



alain.gasne@biosens.net



Saint Antonin Noble Val et Paris



06 98 22 49 99

Durée totale : 3 jours (21 heures)

Modalité : A distance ou en présentiel

Tarif individuel inter-entreprise :

1470,00 HT

Tarif groupe intra-entreprise :

3594,00 HT

REF : F013-AG-250309.2V1

POUR QUI ?

Naturopathe, coach, professeur de yoga, formateur à la gestion stress, professionnels de santé, praticiens du bien-être souhaitant approfondir leurs connaissances et transmettre leur expertise .

PRÉ-REQUIS

Notions de biologie ou de physiologie souhaitées; une expérience dans l'animation ou la formation est un plus.

Module 1 : La respiration comme levier contre le stress

Durée : 1 jour (7 heures)

Modalité : Présentiel

Objectif principal : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.



Cliquez ICI pour en
savoir plus sur
BREATHE

Introduction et Maîtriser sa respiration pour réduire le stress

MATIN

Objectifs pédagogiques :

Apprendre à maîtriser la respiration pour réduire immédiatement le stress et les tensions physiques. Comprendre les mécanismes physiologiques de la respiration et son effet sur la relaxation et la gestion du stress.

Contenu :

- Accueil et présentation de la formation.
- La théorie polyvagale : Comment le nerf vagal influence la relaxation et réduit l'anxiété.
- Réponse au stress (Fight-or-Flight) : La respiration profonde et son rôle pour activer le système parasympathique.
- Exercice pratique : Respiration profonde pour activer la relaxation et calmer les réactions physiologiques au stress.

Mesure de l'impact :

- **Simulation en conditions réelles** : Les participants réalisent un exercice de respiration profonde dans un contexte stressant (par exemple, avant une réunion importante ou une présentation). Ils comparent leur niveau de stress avant et après l'exercice à l'aide d'un **auto-test physique et émotionnel** (taux de respiration, fréquence cardiaque, ressentis personnels).

Retour collectif : Discussion en groupe sur les techniques de respiration utilisées et les effets perçus, suivi d'un feedback collectif sur les améliorations à apporter.

Équilibrer l'énergie mentale et physique

APRÈS-MIDI

Après-midi : Techniques de respiration pour stabiliser et réduire le stress

Objectifs pédagogiques :

Appliquer des techniques spécifiques de respiration (cohérence cardiaque, respiration abdominale) pour stabiliser le rythme cardiaque et réduire les effets du stress. Développer une maîtrise de la respiration pour créer un état de calme durable et favoriser un équilibre émotionnel.

Contenu :

- Exercice de cohérence cardiaque : Respiration rythmée pour stabiliser le rythme cardiaque et réduire les effets du stress.
- Respiration abdominale : Apprendre à utiliser la respiration abdominale pour activer le diaphragme et apaiser le système nerveux.
- Exercice pratique : Mise en pratique de la respiration abdominale et analyse des résultats.

Mesure de l'impact :

- **Mise en situation et retours réels** : Après avoir appliqué les techniques de respiration abdominale, les participants vivent une mise en situation stressante (ex. une prise de parole en public ou un conflit au travail). Ils évaluent les résultats en termes de gestion du stress et d'effets physiologiques (sensation de relaxation, clarté mentale).

Feedback en binômes : Les participants échangent avec un partenaire sur leurs ressentis et les techniques utilisées, afin de récolter des retours pratiques et réalistes sur la mise en œuvre de ces exercices dans leur environnement professionnel.

Module 2 : Prendre du recul grâce à une posture méta et utiliser la psychologie positive

Durée : 1 jour (7 heures)

Modalité : Présentiel

Objectif principal : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.

A white curved arrow pointing from the text towards the 'Breathe' logo.

Cliquez ICI pour en
savoir plus sur
BREATHE

Jour 2 : Prendre du recul grâce à une posture méta et utiliser la psychologie positive

Posture méta et pleine conscience

MATIN

Objectifs pédagogiques :

Développer la capacité à adopter une posture méta pour observer ses émotions et ses pensées sans jugement, afin de mieux réagir face aux situations stressantes. Apprendre à prendre du recul et observer ses émotions et pensées avec bienveillance, sans se laisser submerger par elles.

Contenu :

- Introduction à la régulation émotionnelle et l'importance de la respiration dans la gestion des émotions.
- Pleine conscience (Mindfulness) et son lien avec la respiration consciente pour favoriser l'observation non-jugeante.
- La théorie de l'auto-efficacité de Bandura : La confiance en soi pour améliorer la régulation émotionnelle.
- Exercice pratique : Exercice de "décalage mental" – Observer ses émotions en prenant du recul, comme un observateur extérieur.

Mesure de l'impact :

- **Mises en situation interactives** : Les participants réalisent un exercice en binômes où l'un joue le rôle d'un observateur extérieur et l'autre réagit à un scénario stressant. Le "observateur" évalue la réaction et donne un feedback constructif sur la capacité de l'autre à gérer ses émotions.

Retour en groupe : Les participants partagent leurs expériences, et un feedback est donné sur les améliorations possibles pour développer une plus grande sérénité dans la gestion des émotions.

Respirer pour mieux observer et réagir sereinement

APRÈS-MIDI

Objectifs pédagogiques :

Intégrer des pratiques de respiration consciente pour cultiver l'observation non-jugeante et permettre une réponse sereine face aux émotions. Utiliser la respiration pour créer un espace de réflexion avant de réagir à des situations stressantes.

Contenu :

- Exercice de respiration de pleine conscience : Observer les émotions et pensées sans jugement pendant la respiration.
- Exercice de respiration et de réflexion : Respiration profonde après une situation stressante pour créer un espace de réflexion avant de réagir.

Mesure de l'impact :

- **Suivi et réajustement** : Après la pratique, chaque participant tient un **journal de bord** dans lequel il note ses réactions émotionnelles avant et après l'exercice. Ces journaux seront partagés en groupes de discussion pour réfléchir aux améliorations à apporter et ajuster les techniques au contexte de chaque participant.

Retour collectif : Discussion sur les effets de la pratique de pleine conscience dans des situations réelles (gestion du stress au travail, au sein de l'équipe, etc.).



Module 2 : La psychologie positive et intégration de la respiration pour dynamiser et maintenir l'équilibre

Durée : 1 jour (7 heures)

Modalité : Présentiel

Objectif principal : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.



Cliquez ICI pour en
savoir plus sur
BREATHE

Psychologie positive et transformation des défis

MATIN

Objectifs pédagogiques :

Appliquer les principes de psychologie positive et la respiration pour transformer les défis quotidiens en opportunités d'épanouissement et de résilience. Apprendre à cultiver une attitude positive face au stress et renforcer la résilience à travers des pratiques respiratoires et psychologiques.

Contenu :

- Introduction à la psychologie positive : Gratitude et pensées positives pour améliorer le bien-être.
- Le modèle PERMA de Seligman : Apprendre à renforcer le sens, l'engagement et la satisfaction.
- La résilience : Transformer les adversités en opportunités de croissance.
- Exercice pratique : Pratique de respiration en reformulant des pensées négatives en pensées positives.

Mesure de l'impact :

- **Retour sur les perceptions** : Évaluation des ressentis des participants avant et après la pratique de la respiration positive et retour sur la manière dont cela a transformé leur vision des défis quotidiens.

Respiration pour dynamiser et maintenir un bien-être durable

APRÈS-MIDI

Objectifs pédagogiques :

Utiliser la respiration pour revitaliser le corps et l'esprit, et intégrer ces pratiques dans la vie quotidienne pour maintenir un état de sérénité, de vitalité et d'équilibre durable. Apprendre à dynamiser l'énergie corporelle et mentale grâce à des exercices respiratoires spécifiques.

Contenu :

- Respiration activante : Respiration du feu ou Kapalbhati pour augmenter l'oxygénation et stimuler l'énergie.
- Respiration synchronisée avec le mouvement : Pratiquer des respirations tout en intégrant des mouvements physiques légers.
- Exercice de cohérence cardiaque : Synchroniser la respiration avec le rythme cardiaque pour dynamiser le corps et l'esprit.
- Exercice pratique de gratitude : Respirer profondément tout en exprimant trois choses pour lesquelles on est reconnaissant chaque jour.
- Planification de la pratique quotidienne : Créer un emploi du temps personnalisé pour intégrer des respirations régulières dans le quotidien.

Mesure de l'impact :

- **Tableau de suivi personnel** : Chaque participant tient un **tableau de suivi quotidien** pour noter ses pratiques de respiration et ses effets ressentis sur son énergie, sa vitalité et son bien-être général.

Retour collectif : Le groupe se réunit pour échanger sur les résultats obtenus et identifier des pistes pour améliorer l'intégration des pratiques dans la vie professionnelle et personnelle.

Conclusion et Suivi :

À l'issue de cette formation, les participants auront acquis des techniques respiratoires efficaces pour gérer le stress et maintenir leur bien-être physique et émotionnel. Ils repartiront avec un plan d'action personnalisé et un **journal de bord** pour suivre leurs progrès au quotidien. Un **suivi post-formation** sera mis en place pour évaluer les résultats sur le long terme, avec des **sessions de feedback régulières**, des **mis en situation**, et des ajustements pour maximiser les effets des techniques apprises. Cette approche garantit que les participants pourront maintenir un équilibre durable dans leur vie professionnelle et personnelle.

Modalités pédagogiques

Supports : Livret détaillé, vidéos explicatives, outils interactifs (schémas, cartes pédagogiques).

Méthodes :

- Alternance entre théorie, pratique, et pédagogie active (mises en situation).
- Débriefing régulier pour renforcer la compréhension et l'autonomie.

Évaluations

Avant la formation : Questionnaire de positionnement (connaissances initiales).

Pendant la formation : QCM intermédiaire et évaluation des mises en pratique.

Après la formation : Évaluation finale (théorique et pratique).



Gestion du stress et bien-être au travail :

Cultiver la sérénité professionnelle

Qualité du formateur/formatrice:

Biosens est un organisme dont les formateurs sont experts dans leur domaine de compétences. Ils ont été formés à l'ingénierie de la formation afin concevoir sur-mesure le programme de formation répondant à votre demande. Biosens a obtenu la certification Qualiopi, certification qualité des organismes de

Référent dans l'organisme de formation:

Alain Gasne- 06.98.22.49.99 – alain.gasne@biosens.net



Gestion du stress et bien-être au travail : Cultiver la sérénité professionnelle

Modalités d'organisation

Durée de la formation : 3 jours soit 21 heures

Modalité : A distance, en présentiel ou mixte

Rythme : A déterminer

Organisation : Organisation réalisée par le commanditaire.

Dates : A déterminer.

Horaires de la formation : 9h00 à 12h30 / 13h30-17h00.

Lieu : A déterminer.

Modalités d'inscription et délais d'accès : L'inscription est possible jusqu'à 2 jours avant le début de la formation (sous réserve de places disponibles). Un formulaire d'inscription doit être complété et retourné avec le paiement ou la prise en charge validée.

Accessibilité et handicap : Contactez-nous pour être mis en relation avec notre référent handicap pour étudier vos besoins.

Référent handicap dans l'organisme de formation:

Alain Gasne- 06.98.22.49.99 – alain.gasne@biosens.net

Nos formations peuvent être financées par plusieurs dispositifs :

- ✓ Les OPCO pour les salariés via l'entreprise
- ✓ Un paiement personnel (échelonné possible sur demande)