

## **GESTION DU STRESS – Outils de transformations créatives**

### **DATES**

3<sup>ème</sup> vendredi des mois pairs – 14h/17h30  
*Autres dates possible sur demande*

### **DUREE**

3h30

### **PUBLIC & PREREQUIS**

Tout public – Pas de prérequis

### **FORMATEUR INTERVENANT et CONTACT**

Formation éducateur sportif – CQP TAÏ CHI CHUAN- habilitation sport santé (220h)  
Formation en rééducation somatique - Méthode Feldenkrais (5 ans)  
Formation Activités Physiques Adaptées – (2jrs)  
Expérience pédagogique d'enseignement en collectifs - adultes (12 ans)  
WAGNON Géraldine : 07.61.27.98.54 – [contact@vitasentis.com](mailto:contact@vitasentis.com) – [www.vitasentis.com](http://www.vitasentis.com)

### **LIEUX**

Formation en ligne  
Formation présentielle possible à BOURG LES VALENCE 26500 – EURRE 26400

### **TARIF en €**

80€ (net de tva)/ pers  
Tarif particulier Solsticiens : 65€

### **MODALITES ET DELAIS D'ACCES**

Minimum 6 personnes - Accessibilité handicap  
Inscription par mail: 7jr avant le démarrage, selon CGV

### **OBJECTIFS**

« A l'issue de la formation, les participants seront capables de » :

Se prévenir des risques psychosociaux (stress – dépression – burn out)

Transformer les situations contraignantes en opportunités d'action

Etre capable d'être heureux et plein d'énergie quoi qu'il se passe autour de soi

Développer son bien être mental et physique

## PROGRAMME DETAILLÉ

- 1- Apports théoriques de la dynamique corps/esprit
- 2- **Outils minutes pour soulager le stress et amorcer retour au calme**  
Découverte de comment la respiration peut jouer un rôle majeur dans la régulation des émotions en présence ?  
Construire sa routine de bien-être physique : Quels mouvements corporels, peu contraignants et adaptés à ma situation (et motivation) peuvent stimuler mon ancrage et ma vitalité ?
- 3- Apports scientifiques sur les capacités cérébrales en lien avec nos schémas émotionnels.
- 4- **Outils de fond pour cultiver l'ancrage et la créativité**  
Mise en situation pour mettre votre cerveau à contribution : Comment nourrir son dialogue intérieur ? Comment se projeter différemment lorsque la situation présente une impasse ? L'importance des ressentis corporels et de la visualisation.  
Apprentissage d'outils minute pour vivre la gratitude, la joie et l'ouverture

## PEDAGOGIE

Des temps d'explorations s'alterneront avec des temps d'explications théoriques. Les ressentis et expériences pratiques seront prioritaires afin de permettre aux stagiaires de trouver par eux même des nouvelles aptitudes pour développer une agilité émotionnelle et rester créatif dans les situations qui se présentent. Des temps d'expressions en groupes permettront au formateur d'évaluer la progression des stagiaires et d'adapter ses propositions pour atteindre l'objectif donné.

## SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présence

Après chaque exploration, un temps d'évaluation visuel et verbal sera effectué.

Après la formation une évaluation à chaud papier est proposée par des questions ouvertes et QCM

Attestation de fin de formation

## RESULTATS MOYENS OBTENUS

Cette formation est le fruit d'accompagnement individuel ainsi que des cours et ateliers collectifs enseignés depuis une dizaine d'année. Les personnes, satisfaites des résultats ont activement participé au suivi de l'apprentissage proposé. Diminution de l'emprise émotionnelle dans son travail, gain de concentration et productivité. Retour vers une créativité et une joie au travail.

Ces personnes m'ont sollicité pour partager mon enseignement à leur collègue de travail en le rendant accessible sous forme de formation intégrant la qualité de vie au travail dans leur structure employeuse.