

# Management :

## SAVOIR GERER SON STRESS ET SES EMOTIONS AVEC LA METHODE REIKI

FORMATION PROFESSIONNELLE

Responsable

Administratif, pédagogique, référente handicap

Sonya DELANNOY



0658198707



sonya@cabinet-seva.fr



Limoges



LinkedIn

Tarif : individuel 1400€ - Collectif sur devis

**Intérêt professionnel et personnel**

Action collective ou individuelle

4 jours de formation

28h – 9h à 12H et 13h à 17h



## METHODE PEDAGOGIQUE

Pédagogie active et participative favorisant les échanges et la réflexion Apports théoriques et conceptuels Analyse de pratiques : repérage des situations conflictuelles

Mises en situation

Exercices et travaux pratiques en situation professionnelle et réelle

Échanges entre les participants sur leur pratique pour favoriser la réflexion et la prise de recul

## MODALITES D'INSCRIPTION

Conditions d'entrée en formation : sans prérequis – tout public

Dès que vous avez validé la proposition et lu les termes du règlement intérieur, je vous adresse par mail, votre convention de formation ou sera indiqué le lieu, les modalités d'accès et la date de la session retenue ainsi que toutes informations utiles au bon déroulé de la session de formation. La convention signée vaut acceptation du règlement intérieur. Dans un deuxième temps, vous recevrez votre convocation. Votre formation peut être prise en charge par votre **OPCO**, **Pôle Emploi** ainsi que par votre **CPF**, contactez-moi pour toute demande d'information.

## OBJECTIFS

Chaque jour, il y a de multiples occasions de ressentir les effets indésirables de la pression professionnelle.

Cette formation anti-stress permet d'acquérir très rapidement et simplement ses propres réflexes et habitudes pour se protéger des effets indésirables du stress.

Cette formation présente les étapes et les outils pour aider à faire face au quotidien et aux situations stressantes. Elle est très recommandée dans le cadre de projets de transformation d'une entreprise ou d'une organisation du secteur public.

# PROGRAMME

## **1. Évaluer ses facteurs de stress**

Comprendre les mécanismes du stress.  
Diagnostiquer ses "stresseurs" et ses besoins.  
Connaître les différents leviers de gestion du stress.  
Mise en situation, autodiagnostic et brainstorming

## **2 - Se protéger au quotidien**

Savoir dire "non" pour s'affirmer.  
Maîtriser ses émotions et garder son calme.  
Les "positions de perception" pour comprendre et accepter : les accords tolèques  
Mise en situation

## **3 - Renforcer la confiance en soi**

Les "permissions" pour choisir le meilleur.  
Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi.  
Donner, demander et recevoir les "signes de reconnaissance".

## **4 – La méthode Reiki**

Niveau 1, 2 et 3 pour apprendre le traitement anti-stress complet  
Histoire et signification  
Déroulement et expérimentations  
Méditation d'encrage

## **5 - Récupérer physiquement et émotionnellement**

La "relaxation" pour se détendre : la cohérence cardiaque - méthodes énergétiques  
La "concentration" pour poser sa conscience : la lecture et la gratitude  
L'activité physique pour relâcher : le yoga – la course à pied – la marche  
Mise en situation, exercices pratiques encadrés.

