

RÉDUIRE SON STRESS

Vous savez faire le plein de stress? Alors apprenez maintenant à le vider !

Résumé : Le stress ... vous connaissez ? Mais savez-vous vous comment il vous arrive ? Comment parfois il vous tient et vous limite dans votre capacité d'action ? Mieux identifié, cet ennemi sournois est facilement repérable. Et savez-vous qu'il existe des techniques simples et efficaces qui permettent de l'évacuer ?

Participants :

Dirigeant, manager, responsable d'équipe,
désirant gérer son stress

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

Acquérir des outils pratiques pour :

- se débarrasser de son stress
- retrouver tout son potentiel d'action
- gagner en efficacité dans chaque action

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Prévenir le stress
- Gérer ses émotions
- Corps et travail : trouvez des postures relaxantes dans votre activité

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

Durée :

2 jours

Référence :

RS-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Le stress et ses fonctionnements physiologique et psychologique
- Connaître son rapport au stress
- Les prédispositions au stress
- Repérer et agir sur les leviers du stress
- Les techniques les plus efficaces pour agir sur le stress (mentalement, physiquement, approche globale, approche sensorielle, techniques de décharge)
- Garder sa liberté d'agir
- Initiation à la prévention du stress

Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com

VIDER SON STRESS (technique de choc)

Sensation de saturation, d'impuissance ? Envie d'exploser ? C'est pour vous !

Résumé : pour certains, le stress est nécessaire, pour d'autres il est néfaste. Une chose est sûre ... quand la coupe est pleine, il faut faire quelque chose... mais quoi ? Certaines techniques d'extrême-orient permettent depuis des millénaires de vider son stress efficacement et rapidement. Ce sont ces techniques qui vous sont proposées.

Participants :

Dirigeants, managers, responsables d'équipe

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Durée :

1 jour

Référence :

VS-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Objectifs :

- Acquérir des outils simples, pratiques et efficaces pour retrouver tous vos moyens suite à un stress, en moins de 3 minutes.
- Techniques adaptées à votre personnalité
- Techniques adaptées aux circonstances

Programme :

- En 3 minutes maximum,
- calmer le coeur et pacifier l'esprit
- se régénérer rapidement
- éliminer un stress affectif
- expulser une colère
- neutraliser son angoisse et se reconcentrer
- faire le vide en soi
- se distancier d'une émotion
- se relaxer rapidement
- techniques discrètes

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Exercices pratiques

Les points forts de cette formation :

- Multiples exercices
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

Formations complémentaires :

- Gagner en confiance en soi : techniques de choc
- Réduire son stress
- Prévenir le stress

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

PRÉVENIR LE STRESS

En matière de stress, mieux vaut prévenir que guérir !

Résumé : Toujours plus ! ... de choses à faire, à penser ! Donc toujours plus de tensions vers de multiples objectifs avec toujours plus d'enjeux. Vous avez envie d'éviter le burn-out et celui de vos collaborateurs ? Alors ne traitez plus le stress seulement a posteriori ! Apprenez à le prévenir en amont !

Participants :

Dirigeant, manager, responsable d'équipe, souhaitant agir en amont sur le stress

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

Acquérir des outils pratiques pour :

- ne plus donner prise au stress
- rester serein en toute circonstance
- agir efficacement
- éviter de stresser ses collaborateurs
- réduire de façon significative absentéisme, tms, accidents

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Réduire son stress
- Vider son stress : techniques de choc
- Prévenir les conflits interpersonnels

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

Durée :

3 jours

Référence :

PS-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Définition et sources du stress
- Agir sur les sources que vous pouvez limiter
- Agir en amont des sources de stress incontrôlables
- Réduire sa perméabilité au négatif
- Maîtriser la projection des peurs
- Préparation personnelle anti-stress
- Savoir rester « aligné »
- Comportement face à un stresser
- Adopter un comportement non stressant
- Plan personnel anti-stress

Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com

CORPS et TRAVAIL : trouvez des postures relaxantes dans votre activité quotidienne

« Un minimum d'effort pour un maximum d'efficacité, c'est la performance ! »

Résumé : Insérer de la décontraction et du relâchement corporel dans chacune de vos actions pour gagner en fluidité et en endurance. Adieu surmenage, contractures et autres troubles musculo-squelettiques (TMS).

Participants :

Dirigeants, managers, responsables d'équipe et toute personne désireuse de développer son efficacité personnelle

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

Apprendre des gestes simples et efficaces pour :

- gérer l'effort corporel dans l'action
- éviter l'apparition de TMS
- performer plus longtemps en meilleure forme.
- avoir toujours de l'énergie en réserve

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Douleurs de dos, d'épaule, comment prévenir ces pathologies
- Prévenir le stress

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

Durée :

1 jour

Référence :

TPR-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Se relaxer dans différentes postures (assis, allongé, debout)
- Se relaxer en mouvement (marche, course, effort important)
- Éliminer les tensions inutiles
- Les gestes et postures à éviter
- La préparation avant l'action
- La respiration dans l'action
- La récupération après effort

Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Élaboration d'un plan d'action personnel

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com

DOULEURS DE DOS, D'ÉPAULES, COMMENT PRÉVENIR CES PATHOLOGIES AU TRAVAIL ?

« *Minimum d'effort, maximum d'efficacité* »

Résumé : parce que le corps n'est pas une machine indestructible, que les TMS et le stress représentent les ¾ des arrêts de travail, vous pouvez sensibiliser votre personnel, vos cadres et managers aux solutions les plus rapides, les plus simples et aussi les plus efficaces : savoir utiliser son corps en toute circonstance en le ménageant

Participants :

- Toute personne désirant prévenir douleurs de dos et d'épaules
- Dirigeants souhaitant manager ses équipes en ménageant leur corps

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- A l'issue de la formation, les participants auront :
- une connaissance pratique des mouvements corporels adéquats et des gestes à éviter afin de prévenir les risques de blocages
 - des consignes personnalisées en fonction de leur contexte individuel

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Corps et travail : trouvez des postures relaxantes dans votre activité
- Prévenir le stress

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

Durée :

1 jour

Référence :

DD-0508

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Préparer le corps pour le travail
- Les postures adaptées et celles à éviter
- Ergonomie et mouvements
- Savoir relâcher et se décontracter
- Gérer les efforts et les tensions au travail

Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14

JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com