

PROGRAMME DE FORMATION

Transformer son stress en énergie positive

PUBLIC

Tout public

OBJECTIFS

Identifier les sources du stress en soi,
partager ses expériences en collectif

Expérimenter des « outils » simples,
réalisables et efficaces

Construire son plan d'actions à mettre en
œuvre

NIVEAU REQUIS

Aucun

PÉDAGOGIE

Apports théoriques et mises en application.

Permettre à chacun un temps d'expression
suffisant

Créer rapidement une cohésion pour stimuler
la poursuite des contacts

ENCADREMENT

Nos formateurs sont des pédagogues avec
une véritable expérience terrain.

Ils ont tous expérimentés dans leur(s)
domaine(s) d'intervention

DURÉE

1 jour (7 heures)

Les 3 temps de la formation

1. S'exprimer, partager
2. Expérimenter
3. S'engager à mettre en œuvre des actions

Synthèse

- Temps d'ajustement collectif
- Partage d'expériences pour activer la prise de recul
- Expérimentations d'outils de gestion du stress et de mise en énergie positive
- Recherche de ressources et construction de plans d'actions individuels avec l'outil Codev
- Faire créer aux groupes « la suite » qu'ils imaginent ensemble pour devenir « un espace de ressources » pour chacun »