



FORMATION

# Gérer les situations difficiles et savoir se relaxer



## Collecte des représentations

Qu'est-ce qu'une situation difficile ? / Qu'est-ce que la relaxation ?

## Comprendre les mécanismes du stress

Les évènements / La perception / Les ressentis / L'expérience

## Les effets et symptômes liés au stress

Physiologiques / Psychiques

## Les ressources

Collectives / Individuelles

## Expérimentation de la relaxation

Respiration / Exercices pratiques / Relativisation / Quand se relaxer ?

## Construire son plan de résistance

## Le yoga du rire

Les bienfaits du rire / Exercices de rire sans raison

## Relaxation guidée

## Collecte des nouvelles représentations et connaissances

## Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

## Échanges libres

*Toutes les animations sont illustrées d'exemples concrets, d'exercices et d'ateliers.*



7 heures



Adopter un comportement adapté face à des situations anxiogènes afin de prévenir les RPS et d'améliorer le bien-être au travail de chacun :

- Repérer les situations à risques et identifier ses zones de confort et d'inconfort.
  - Comprendre les diverses réactions face aux évènements.
  - Mettre en place une stratégie pour préserver son équilibre.
- Développer ses ressources à l'aide d'exercices simples et efficaces afin de se relaxer.



Groupe de 3 à 10 personnes



Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage ERECA :  
Engagement/Réflexion/Expérimentation/Compréhension/Action



Attestation individuelle de formation  
Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)

**JÉRÉMIE  
CLAIROTTE**  
CONSEIL • FORMATIONS • SERVICES  
RISQUES PROFESSIONNELS • ERGONOMIE • SÉCURITÉ • RÉGLEMENTATION

39 GRANDE RUE - 21260 BOUSSENOIS • 06 31 72 04 20 • JCLAIROTTE@YAHOO.FR



SIRET 818 291 908 000 15 • ORGANISME DE FORMATION 27 21 03831 21

