

# SE RESSOURCER FACE À LA PRESSION QUOTIDIENNE PAR LA QUALITÉ DU LIEN À SOI ET AUX AUTRES

## FORMAT

Intra/inter

## PRÉREQUIS

Pas de prérequis

## PUBLIC VISE

Managers, salariés, indépendants, enseignants, particuliers

## OBJECTIFS

Cette formation s'attache au bon fonctionnement du lien dans un double mouvement : lien à soi pour se ressourcer, développer une présence attentive, utiliser ses émotions pour mieux réguler le stress et agir efficacement ; lien aux autres ancré dans le respect mutuel et l'encouragement. À l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de :

- Connaissance de soi : mieux se comprendre pour savoir comment se ressourcer.
- Identifier nos canaux de gestion du stress et élargir l'éventail des possibilités par l'expérimentation
- Apprendre à s'appuyer sur les émotions positives pour élargir le champ attentionnel et soutenir la motivation et favoriser les apprentissages
- Identifier des composantes d'une présence attentive à soi et à l'autre
- Travailler le respect de soi dans le respect de l'autre et acquérir des outils de confrontation constructive
- Acquérir des outils d'encouragement pour soi et pour les autres

## CONTENU

### Jour 1 : lien à soi pour s'adapter de façon plus apaisée aux situations de la vie quotidienne

Apprendre à poser une intention, et identifier des outils pratiques pour développer le lien à soi, identifier nos « mouvements réflexes » et élargir nos choix d'actions, identifier nos croyances limitantes à partir de cas concrets et s'appuyer sur l'intelligence collective pour en faire des croyances aidantes.

### Jour 2 : mobiliser ses ressources pour réguler le stress, prendre soin du lien à l'autre

Découvrir par l'expérimentation les différents canaux de gestion du stress et choisir en conscience ceux qui nous conviennent. Mieux comprendre les émotions et les prendre en compte pour agir efficacement. Développer par l'entraînement une présence attentive à l'autre ; explorer les limites et les désaccords dans le respect de chacun, développer le langage de l'encouragement.

## MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Documents supports de formation projetés et coconstruits avec les stagiaires, apports théoriques, activités interactives, travail en sous-groupes, partage de pratiques

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Quizz

## MODALITÉS D'ACCÈS

Sur entretien

## CONTACT

---

formateur@acteursdelien.com

## TARIFS

---

Nos tarifs seront communiqués après étude de vos besoins et élaboration d'une proposition

## INTERVENANT

---

Acteurs de Lien

## DÉLAI D'ACCÈS

---

Intra : nos formations sont réalisées sur mesure après l'étude de vos besoins. Nous programmerons les dates en fonction de vos besoins/ Inter : les dates sont mises à jour régulièrement sur notre site internet

## LIEU ET DURÉE

---

Intra : sur site/Inter : le lieu de la session de la formation est communiqué sur notre site internet et dans le contrat de formation

12 heures (2 jours)

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

---

En intra, nos formations sont réalisées chez le client. En cas de situation de handicap, contactez-nous pour identifier les modalités d'adaptation de nos formations.

## SUR MESURE

---

Nous adaptons le contenu, le format, le public et le lieu en fonction de vos besoins spécifiques.