

Le processus que nous proposons

1 - Avant le séminaire : - Echange avec les formateurs pour évaluer les attentes, le niveau de stress des participants afin d'adapter le contenu du séminaire au plus près des situations de chacun.

2 - Programme du séminaire :

- A - Prendre conscience de ce qu'est le stress et de la place qu'il occupe pour chacun (Apport théorique, Ses répercussions au travail et dans la vie de tous les jours, Auto évaluation du stress et identification des facteurs individuels).
- B - Exprimer et partager (Espace de parole et d'expression sur le vécu et les émotions liées au stress).
- C - Par le biais d'outils issus de la créativité (Exploration des comportements habituels de chacun, Expérimentation de nouvelles options/actions).
- D - Agir sur son stress (Etablissement d'un programme individuel, Exercices divers : créatifs, corporels... , Identification des richesses de chacun (compétences non techniques, talents relationnels, ...) sur lesquelles il est possible de compter).

3 - Après la formation :

Un mois après : échange avec les formateurs pour faire le point.