



# Gérer le stress et réguler les émotions avec la Mindfulness

## Public concerné

Tout public exposé à des situations stressantes désirent comprendre son propre stress et apprendre à mieux le gérer

## Durée et dates

Cycle 1 : 8 séances les mardis 23, 30 janvier, 6, 13, 20, 27 février, 13, 20 mars 2017 de 18H à 20H30

Cycle 2 : 8 séances les samedis 27 janvier, 3, 10, 17, 24 février, 3, 24, 31 mars de 9h à 11h30

Journée commune aux 3 cycles : le dimanche 17 mars de 10h à 17h

## Lieu

Strasbourg et Marmoutier

## Tarif

450,00 € HT par stagiaire

## Objectifs de la formation

- Mieux se connaître en situation de stress
- Evaluer plus objectivement les situations stressantes et prendre du recul
- Apprendre des techniques de réduction de stress
- Développer les capacités d'attention et de concentration
- Acquérir des outils pratiques visant à identifier ses schémas de pensées stressants afin de pouvoir les modifier

## Méthodes pédagogiques

Alternance d'exposés théoriques et d'exercices de mise en application

## Formation animée par

Le cycle 1 est animé par Caroline Roeser, psychiatre et instructrice de pleine conscience

Le cycle 2 est animé par Christophe Tanchette, instructeur de pleine conscience, MBA Diversité, Dialogue, Management

## Programme de la formation

*Cette formation est basée sur le contenu du programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) élaboré par le Pr Jon Kabat-Zinn, adapté au monde de l'entreprise.*

1. Auto-diagnostic de son niveau de stress en début et fin de formation
2. Apports théoriques :
  - La notion de stress au travail : processus psychosocial, le stress biologique et psychologique, les effets négatifs sur la santé physique et mentale
  - La pleine conscience ou Mindfulness : fondements théoriques et scientifiques, exercices associés et leurs effets sur le niveau de stress
  - Les biais cognitifs et les émotions à l'origine des situations stressantes ou des communications difficiles
3. Mise en pratique :
  - Entraînement à la méditation de pleine conscience
  - Analyse de son mode de fonctionnement dans les situations stressantes
  - Identification des distorsions cognitives et émotions alimentant les situations de stress
  - Développement de stratégies alternatives aux réactions stressantes
  - Développement de solutions individualisées pour prévenir le stress au cours de la journée de travail
  - Exercices de relaxation et de pleine conscience