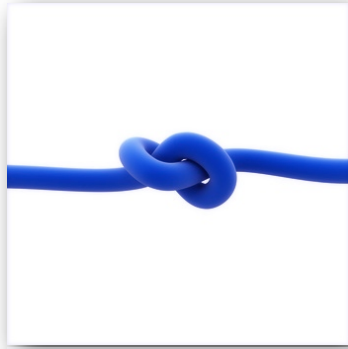


Catalogue des Formations-ele@rning.

• Pascale MORAND • Relaxologue • 21 rue de la République • 25000 Besançon •



La gestion du stress on en
parle beaucoup !
Un effet de mode ?



STOP AU STRESS AU TRAVAIL !

FINI LES NOEUDS !

La gestion du stress au travail ! Découvrez les solutions expertes et sur mesure d'une formatrice-relaxologue.

28 années de pratique et d'analyse de la progression du stress au travail veillent sur ces programmes de formation. Ils sont totalement adaptables et individualisables à votre métier et personnalité !

Une passerelle obligée pour ne plus subir les impacts du stress au travail : qu'ils soient humains ou organisationnels.

Bonne découverte !

CONTACT : morand.relaxologue@wanadoo.fr

Autour du corps et du soin

Ouvrir son cabinet et gérer le soin.

Permettre de développer son activité sur de bonnes bases relationnelles et contractuelles avec ses patients.

Favoriser le développement d'une autorité naturelle. Développer une relation d'aisance autour du contact avec le corps.

Animer un groupe autour de la psychologie.

L'approche de la dynamique des groupes associés à des codes et règles de vie sont d'excellentes protections pour éviter : régression, transferts, agressivité verbale.

Gérer le lien corporel : soin, thérapie ou éducation ?

Permettre au praticien de définir avec clarté un axe relationnel autour du corps : corps et contact, expression artistique, sport. Elaboration d'un espace relationnel respectueux et spécifique à chaque pratique professionnelle. Prévention des épuisements et gestion des transferts inadaptés.

Protéger : corps, émotions et transferts.

Apprendre à réagir aux sollicitations affectives de manière ajustée dans la relation de soin. Développer son niveau de communication : dire sans déranger, partager autour de la souffrance de l'autre, parler de la relation à la mort et d'un corps malade.

Gestion du stress

Identifier les origines intimes et sociales du stress.

Comprendre et développer des solutions : Psychologie des émotions et des relations. Clés de psychologie sociale et pour la relation à l'autorité. Le "Soi" et le "Nous". Quels enjeux ?

Organiser son temps, développer sa motivation pour être plus performant.

Développer ses compétences en les mettant au service d'une meilleure organisation. Prévention des fatigues.

Le principe d'assertivité appliqué à la vie professionnelle.

Communiquer : faire savoir, écouter et être écouté.

Définir et développer un mode de relations dynamiques. Savoir anticiper les relations épuisantes. Affirmer les cadres de communication participative. Progresser grâce à une méthode d'évaluation objective.

Affirmer et développer la relation professionnelle autrement.

Management de projet. Les facteurs de résistances et les remédiations.

Rester créatif en milieu hostile. La notion de leadership : cadres et limites.

Supervision manager

Mieux se connaître pour être plus attentif et assertif.

Apprendre à développer des outils de détente spécifiques à sa personnalité et aux tensions professionnelles.
Anticipation- remédiation.

Le Nous - coopérer, s'ajuster, animer le changement.

Développement d'un leadership constructif.
Affirmer les axes de projets en communiquant d'une manière efficace.

Adaptation - coopérer, s'ajuster, animer le changement.

La créativité en marche pour faire progresser un projet : les clés de l'anticipation et de la communication.
Développer une stratégie constructive prenant charge tous les facteurs humains et techniques d'un projet.
Décider et agir. Le rôle de l'évaluation.

Progression - repartir en situation de crise.

Appropriation de ressources créatives pour tirer parti des étapes de résistances.
Prise en compte des ressources de la prise du recul et du lâcher-prise et de leur adaptation à la vie professionnelle.

La boîte à outils de la formatrice

Six chapeaux pour penser : le penser efficace. De Bonno

Cet outil très ludique permet de gagner en vivacité intellectuelle. Il utilise les ressources du cerveau global, offrant ainsi des capacités d'adaptation beaucoup plus importantes. Une personne plus souple et adaptable intellectuellement n'est pas une personne faible; elle a la possibilité de développer beaucoup mieux sa communication auprès d'un public large, elle est plus à l'aise dans les réunions et dès qu'il faut se faire comprendre.

Elle sait garder en main la gestion de ses projets et de son temps. Elle sait aussi développer une meilleure gestion dans les projets et développer son sens de l'observation, de l'analyse et du recul. Excellent outil pour remédier à la confusion et à l'inhibition qui lui est souvent associée.

La dynamique des groupes : pour le pire... et le meilleur. Psychologie sociale.

Les règles qui régissent la psychologie des personnes individuellement ne sont pas identiques aux règles qui régissent la vie des groupes.
Cependant, majoritairement ce qui est vrai pour ce premier point est souvent appliqué à la vie des personnes organisées autour de projets communs.

En développant une lecture plus juste et associée réellement à la dynamique des groupes ou des espaces sociaux, il est donc possible d'éviter beaucoup de pièges relationnels et contractuels.

La vie des groupes, mal gérée, peut conduire à de forts handicaps et régressions; a contrario, quand elle est mieux maîtrisée, les personnes peuvent s'épanouir et développer plus sereinement leurs compétences.

La Gestalt au travail : gardez le principe de la "forme" à l'esprit.

Les conditions de stress dans la vie professionnelle représentent une réalité devant laquelle les ressources d'un cerveau très "focalisé" sur le rendement ou l'échec ne peut qu'aggraver la situation.

La pratique de la "psychologie de la forme" nous apprend à développer un regard, ou une perception, beaucoup plus riche. Elle offre une ouverture à la relativisation, à la prise de recul.

C'est en gardant une vision holistique de la réalité professionnelle, qu'il est possible de trouver la voie de la résolution des problèmes, de mettre en place le changement et surtout d'accompagner les deuils nécessaires dès qu'il s'agit de faire progresser un groupe, un projet ou une organisation professionnelle..

La place des sentiments au travail : OK ou pas OK ?

Prendre en charge les conflits, les résistances au changement, l'origine des ralentissements professionnels, le manque d'efficacité, voire également, l'origine de l'absentéisme équivaut à prendre en considération le facteur émotionnel des personnes. Sentiments d'injustice, d'impuissance, d'abandon ? Comment faudrait-il les gérer et les prendre en charge ?

Naviguer avec les facteurs affectifs induit la prise en charge des émotions qui leur sont associées. Est-il possible de rester dans le cadre professionnel en les prenant en considération ?

Quelles sont les nouvelles formes de permissivité qui affectent la pratique professionnelle ? Comment s'ajuster et définir des normes qui soient conformes aux cadres sociaux et juridiques du travail ? De vraies réponses à de vraies questions d'actualité.

Les deux "ailes" de la communication. Le Lien et la Loi.

La communication est un jeu relationnel très riche et un véritable moteur pour assurer le bon fonctionnement des entreprises. Quand elle est altérée, l'activité professionnelle devient moins performante.

L'outil proposé ici est d'une grande simplicité. Cependant il est un outil fondamental de changement et de progression dès qu'une situation de crise est abordée. Sa simplicité présente une grande clarté et son adaptation sur votre terrain professionnel sera accessible rapidement.

Les principes et concepts du "Lien" et de la "Loi", une fois exposés, compris et appliqués resteront des valeurs et des règles qui ne s'oublieront pas.

Zen au travail : le principe du lâcher prise.

Il est évident que dès qu'une personne acquiert l'apprentissage du lâcher-prise, elle obtient très vite une capacité à se recentrer et à développer un regard nouveau sur sa réalité.

En effet, en apprenant à se détendre régulièrement, il est plus facile de développer les qualités telles que l'organisation et l'anticipation. La relativisation se fait d'une manière simple, avec, ici, des supports de pratique adaptés : des relaxations et autres techniques simples permettent d'accéder à une maîtrise de soi. Ils sont bénéfiques à toutes les formes de résolutions de problèmes, surtout lorsque l'on ne sait pas comment commencer pour progresser dans une situation professionnelle.

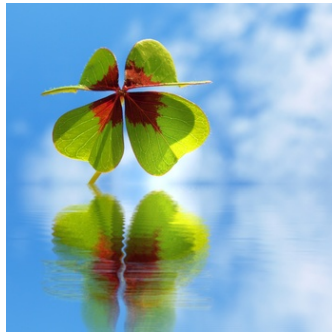
Enfin, le développement de la motivation est toujours favorisé par la prise de recul émotionnel. Pourquoi se priver d'une méthode transmise par une formatrice experte sur la gestion du stress ?

BESOIN D'UN DEVIS !

morand.relaxologue@wanadoo.fr

Quatre clés pour réussir votre formation.

Donnez des ailes à votre
autonomie !



Dans la vie rien n'est magique et vous avez en vous les forces et les solutions pour répondre à toutes les difficultés de votre vie. Seul votre sentiment sincère d'y voir plus clair est fondamental à votre réussite ! Faites le point avec vous-même. Le travail est déjà en cours.



La mise en difficulté et la souffrance apportent une fermeture et un besoin de contrôle (c'est un réflexe de survie normal). Y rester ou s'y complaire trop longtemps est plus problématique. "Je reste souple" veut dire ici : je reste disponible à toute forme de solution et je suis conscient(e), que je me suis peut-être enfermé(e) dans une forme de rigidité. Ca va passer !!



Les outils sont simples, et oui... mais aussi très efficaces. C'est le début d'une forme d'humilité, un regard autre sur le changement. N'oubliez pas que nous sommes conditionnés dans des formes complexes toujours en mouvement et à mettre de côté le repos et la récupération de notre corps et de notre système nerveux. Stop... Je retrouve mon corps... et la lumière revient.



Pour débiter votre pratique, il est important que vous sachiez ou que vous réappreniez à vous isoler et à vivre l'instant présent. Ne faites qu'une seule chose à la fois pendant que vous vous investissez. Coupez les téléphones, productions sonores, écrans... Vous retrouverez un sentiment de sécurité, en étant sûr(e) de ne pas être dérangé(e). Enfin, pour sortir du virtuel, tirez votre pdf "bulle-conseil" sur papier ou recopier son contenu. Vous êtes prêt à retrouver votre espace d'intimité.