



Stress, anxiété, douleurs : chef d'entreprise, et si vous preniez la bonne décision ?

« En 2018, je m'inscris aux Ateliers mensuels Gestion du stress pour les artisans. Pendant une année, je vais consacrer une soirée par mois à améliorer mon bien être et ma santé »

Un rendez-vous mensuel : une pause dans le quotidien pour plus de bien être

Le constat : La vie de chef d'entreprise provoque un stress très important générateur de graves problèmes de santé, burn out, échecs dans la vie privée, dépression... la liste est longue....

Les chefs d'entreprise en sont conscients mais « bouffés » par le quotidien, ils ne prennent pas le temps de se donner une chance de sortir de ce cycle infernal.

La solution : l'UPA 66, organise un « atelier », destiné aux artisans et conjoints qui permettra une fois par mois d'acquérir des outils utiles pour mieux gérer le quotidien.

Notre objectif est de vous permettre de faire face aux différentes situations génératrices de stress de la vie professionnelle ou privée, mais également d'apprendre à vous faire confiance, à mieux vous connaître et à respecter vos limites.

Des techniques spécifiques à la gestion du stress s'appuieront sur les bases de la sophrologie adaptée à vos besoins. Si vous n'avez jamais pratiqué la relaxation, cet atelier sera l'occasion de vous y initier et d'acquérir les techniques nécessaires à la maîtrise de soi en toutes circonstances.

Vous rencontrerez d'autres artisans, d'autres expériences, vous communiquerez dans un contexte différent ce qui contribuera à votre enrichissement personnel.

MODALITES PRATIQUES

Lieu : Maison de l'artisan – 35 rue de Cerdagne à PERPIGNAN

Durée : 10 ateliers de 2 Heures de 18H30 à 20H30 soit 20 Heures dans l'année

Date : Un lundi par mois (sauf période estivale), soit 10 séances par an

Prix : 350 € pris en charge par le Conseil Régional de la Formation

Intervenante : Sophie CRISTINA – Formateur N°91660185466

Inscription : CEFORMA – Maison de l'Artisan – 35 rue de Cerdagne 66000 PERPIGNAN

04.68.08.19.00 ou isabelle.semadet@upa66.fr

PROGRAMME

Apprendre à gérer son stress

Groupe : maximum 12 participants

Public : artisans – conjoints collaborateurs – associés

Objectif : Prendre pleinement conscience de l'impact du stress dans le milieu professionnel. Apprendre à gérer efficacement le stress, en toutes circonstances et en tous lieux au travers d'outils sophrologiques ;

Organisé une fois par mois, cet atelier vous permettra de comprendre et gérer votre stress dans tous ses aspects. La périodicité mensuelle permettra le suivi et l'adaptation des séances en fonction de l'évolution de chacun.

Partie théorique :

Les éléments de théorie, accessibles à tous permettent d'aborder le stress et ses mécanismes sous l'aspect psychologique et physiologique et donc de comprendre pourquoi et comment le corps réagit face au stress.

Partie pratique :

- Prendre conscience de son corps et de ses sensations grâce à des exercices de tension et de relâchement
- La respiration : apprendre à changer l'amplitude de sa respiration pour se détendre
- Localiser les tensions du stress pour apprendre à les évacuer
- Maîtriser ses émotions au quotidien : ancrage, exercices de détente éclair.
- Développer la confiance en soi pour être plus performant
- Savoir gérer une situation difficile et ressentir les bienfaits dans le corps
-
- Mieux vivre le changement et savoir prendre du recul (exercices de visualisation)
- Gérer une situation tendue avec autrui : exercice de l'espace personnel, exercices respiratoires.

Méthodes pédagogiques :

- Echanges de vécus
- Exercices pratiques

