

Contacts: RKM Formations- Coaching

Mail: contact@rkm.fr

Site internet : <https://rkm.fr/>

06 61 93 59 62

Plaquette de présentation de la formation

« Gérer son stress en profondeur »

Prérequis :

Aucun.

En amont de la formation, un questionnaire d'auto positionnement par rapport au programme et aux objectifs devra être renseigné.

Objectifs :

- Repérer les sources profondes du stress.
- Identifier ses mécanismes de défense en situation de stress.
- Dénouer les conflits en misant sur l'authenticité.
- Apprendre à faire de véritables choix.
- Développer sa confiance en soi et son estime de soi.

Jour 1 :

Séquence 1 : Repérer les sources profondes du stress : la vérité, le choix et l'estime de soi.

- Les niveaux de vérité. Atelier de « la lettre ».
- S'entraîner à utiliser les niveaux de vérité.

Séquence 2 : appréhender le concept de choix.

- Atelier dynamique, « suivez votre choix ».
- Atelier en sous-groupes, « les questions sur le choix ».
- Atelier en grand groupe, se positionner par rapport à l'hypothèse du choix proposé par l'Elément Humain®.
- L'échelle du choix.

Jour 2 :

Séquence 1 : le point du matin ;

- La moisson du J1, temps de partage et d'ouverture.

Séquence 2 : mieux se connaître par rapport à l'estime de soi.

- Visualisation pour découvrir les 6 dimensions de l'estime de soi.
- Apport théorique sur ces 6 dimensions.

Séquence 3 : les 6 dimensions de l'estime de soi (suite).

- Auto perception et feedback des autres participants sur ces 6 dimensions.

Séquence 4 : Mettre en situation ces 6 dimensions par le corporel.

- Atelier non verbal.

Séquence 5 : autodiagnostic sur ces 6 dimensions.

- Renseigner l'auto diagnostic.
- Donner du sens à ses scores.
- Se fixer des objectifs de changement.
- Atelier de « l'arbre de vie » pour booster l'estime de soi.

Séquence 5 : les mécanismes de défense.

- Connaître les 6 grandes familles de défense.
- Repérer ses attitudes défensives.
- Elaborer un plan anti défense.

Durée :

2 jours, soit 14 heures.

Modalités et délais d'accès :

- En présentiel et à distance, inscriptions possibles jusqu'à J - 3 de la date de la session, en fonction des places disponibles.
- Répondre au questionnaire préalable.

Tarifs pour les 2 jours

- Maximum, 10 personnes/ Minimum 6 personnes (en inter ou en intra).
- Entreprises : 1200 euros HT par personne
- Indépendants : 750 euros HT
- Particuliers : 500 euros TTC

Cette formation peut être adaptée en intra entreprise.

- 500,00 euros HT par participant.

Publics visés :

Toute personne soumise au stress dans sa vie professionnelle ou personnelle et qui éprouve des difficultés à le gérer.

Méthodes mobilisées et modalités d'évaluation :

Les méthodes :

Ateliers de réflexion individuelle, feedback du groupe, dessin projectif, ateliers corporels non verbaux, visualisation et un autodiagnostic validé scientifiquement pour mesurer l'estime de soi.

Les modalités d'évaluation :

- Un quizz permet de mesurer les acquis en cours de formation.
- Un auto diagnostic validés scientifiquement l'Elément S, permet de mesurer l'estime de soi et de se définir des objectifs de changement.
- Un questionnaire est envoyé aux apprenants à l'issue de la formation. Il permet de mesurer les acquis de chacun.
- Une évaluation de satisfaction de la qualité de la formation est effectuée à chaud.
- Une évaluation de satisfaction est effectuée à froid, 3 à 6 mois après la fin de la formation.

Accessibilité aux personnes handicapées

RKM Formations-Coaching respecte les dispositions en matière d'accessibilité des personnes en situation de handicap. Il appartient au client de prévenir l'organisme de formation de la présence d'une personne en situation de handicap afin de vérifier l'adéquation des modalités pédagogiques prévues avec la nature du handicap ou de procéder à leur adaptation. Cette information doit parvenir à RKM Formations-Coaching dans un délai permettant l'adaptation de la formation.

L'organisme de formation s'engage à vérifier que le lieu prévu pour la formation (hôtel, salle de séminaire, salle de réunion) respecte bien les obligations en matière d'accessibilités aux locaux des Établissements recevant du public (ERP) et des installations ouvertes au public (IOP).
