

Contacts: RKM Formations- Coaching

Mail: [contact@rkm.fr](mailto: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 résultats.
- Atelier de l'arbre de vie pour booster l'estime de soi.

### **Séquence 5 : les mécanismes de défense.**

- Les 6 grandes familles de défense.
- Les Attitudes défensives.
- Le plan anti défense.

### **Durée :**

**2 jours, soit 14 heures.**

### **Modalités et délais d'accès :**

- En présentiel et en inter entreprise, 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
- 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 permet de mesurer l'estime de soi.
- Un questionnaire pour évaluer les changements comportementaux est proposé aux apprenants à la fin de la formation. Il permet de mesurer les acquis et les changements par rapport au questionnaire préalable.
- Une évaluation de satisfaction de la qualité de la formation à chaud.
- Une évaluation de satisfaction à froid, 3 à 6 mois après la fin de la formation.

## Accessibilité aux personnes handicapées

Cette accessibilité est vérifiée systématiquement auprès des responsables des salles réservées pour les formations.

**Les personnes en situation de handicap sont invitées à nous contacter avant la formation pour nous permettre de leur faciliter l'accès aux locaux et aux apprentissages prévus dans la formation.**

\*\*\*

\*\*

\*