



Document créé le	03/09/2024
Modifié le	

PROGRAMME DE FORMATION

Le yoga pour une meilleure gestion du stress

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Être capable d'identifier les symptômes d'expression de son stress
- Être capable de comprendre ce qu'est le stress sur le plan physiologique et psychologique
- Être capable d'identifier ses facteurs de stress ou les sources de son mal-être
- Être capable de formaliser son stress ou le verbaliser
- Être capable de développer sa prise de conscience émotionnelle et partager son ressenti
- Être capable de reconnaître, accepter et utiliser ses émotions
- Être capable de construire une vision positive pour changer de perception et de façon de se comporter
- Être capable d'agir sur son propre stress en se connaissant mieux
- Être capable de construire son plan d'action de bien-être
- Être capable de préserver son bien-être

PUBLIC CONCERNE

Tout public. En cas de nécessité de compensation pédagogique, merci de nous le préciser.

PRE-REQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation

DUREE DE LA FORMATION ET MODALITES D'ORGANISATION

Durée : 14 heures

Horaires : 9h-12h30 13h30-17h

Dates : selon disponibilités du client et du formateur

Effectif de stagiaires prévu : de 1 à 12 en présentiel

LIEU DE LA FORMATION

Sur site client.

CONTENU DE LA FORMATION

Modules	Durée
JOUR 1	7h00
Découverte des définitions du stress, de ses différentes formes et effets directs/indirects	3h30
Construction individuelle et collective des sources de stress	3h30
JOUR 2	7h00
Expression personnalisée des facteurs de stress de chacun	1h30
Utilisation consciente et positive des émotions et des ressentis	2h00
Exercices en direct et immédiats de maîtrise de son stress à travers des techniques de relaxation, de méditation : le yoga	3h30



Document créé le	03/09/2024
Modifié le	

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche alternant présentation simple et visuelle des concepts, réflexion personnelle et échanges
- Exercices pratiques ludiques pour mieux comprendre les différences (en groupe si plus d'1 stagiaire)
- Présentation orale ouverte aux questions des stagiaires.
- Projection d'un diaporama pour visualiser les apports théoriques et suivre le fil conducteur
- Remise d'un support numérique à l'issue de la formation à chaque stagiaire, synthétisant les apports théoriques de la formation.

PROFIL DES INTERVENANTS

Flora FOGIERINI est formatrice, consultante coach certifiée et praticienne agréée MBTI / CCTI (Myers Briggs Typologic Indicator) - indicateur typologique psychologique « intelligence de soi » (Osiris). Elle bénéficie de 13 ans d'expériences en tant qu'ingénieur commercial, responsable d'équipe, 5 ans d'expériences en conseil, accompagnement et formation. Elle est la fondatrice et cogérante de la société F&F CONSEIL, organisme de formation en développement personnel et efficacité professionnelle.

Camille Richebé, diplômée de l'ESC Toulouse, ayant une dizaine d'années d'expérience au sein de cabinets de conseil en ressources humaines, est aujourd'hui co-gérante de F&F Conseil.

Intervenante en tant que consultante, formatrice et coach professionnelle, elle accompagne les individus et les entreprises à développer leurs compétences et à atteindre leurs objectifs professionnels.

Geneviève ESCUDIER est professeure de yoga certifiée depuis plus de 7 années. Elle intervient auprès de différentes TPE-PME de la région Occitanie, et donne des cours hebdomadaires pour des adultes et des enfants (particuliers).

MODALITES D'EVALUATION

L'acquisition et/ou l'amélioration des compétences sont évaluées lors des temps d'exercices pratiques durant toute la session. La formatrice procède à des mises en situation sous forme de jeux de rôles.

Lors de la deuxième demi-journée, une autoévaluation sous forme de questionnaire est réalisée.

MOYENS TECHNIQUES

En présentiel, la formatrice utilise son ordinateur portable et un vidéoprojecteur pour diffuser les apports théoriques sur fond blanc. Un tableau blanc lui permet d'illustrer et commenter les diapositives ainsi que de noter les réponses des stagiaires suite à des questions posées.

Pour la pratique du yoga lors de la dernière demi-journée, les stagiaires sont invités à amener : un tapis si possible, une serviette, une bouteille d'eau et une tenue de sport adéquate.

TARIF

700€ HT la journée soit 1400€ HT la session de deux journées.

CONTACT

Pour toutes questions et informations complémentaires relatives à cette formation, vous pouvez contacter F&F CONSEIL – Madame Flora FOGIERINI par téléphone au 06 64 04 47 78 ou par mail à : florafog@gmail.com .

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.



Document créé le	03/09/2024
Modifié le	

COMMUNICATION ET DIFFUSION

Ce programme est disponible et envoyé sur demande, soit à la suite d'un appel téléphonique ou de la réception d'un mail sur contact@ff-conseil-formation.com, soit à la suite d'un entretien physique avec un client ou un prospect.

Le site de F&F Conseil est en cours de création : www.ff-conseil-formation.fr : lorsqu'il sera opérationnel, les programmes de formation seront visibles en ligne.

MODALITES ET DELAIS D'ACCES POUR DU DISTANCIEL

Cette formation n'est pas réalisable en distanciel.