

FORMATION COLLECTIVE :
***LA SANTÉ A L'ÉPREUVE DE L'OFFICIER DU CADRE DU
RESPONSABLE « APPRENDRE À GERER SON STRESS-
PRÉVENIR LE BURNOUT »***

PROGRAMME DE FORMATION

Objectifs :

Kathy LABARRE vous propose d'atteindre en conscience un état d'harmonie et de sérénité favorisant une stabilité émotionnelle quelque soit le contexte.
Préserver ainsi ses santés.

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Analyser la nature d'un bon stress et d'un mauvais stress
- Réduire son stress
- Développer une flexibilité comportementale protectrice
- Comprendre la relation de cause à effet
- Comprendre les mécanismes internes et ses conséquences sur ses santés
- Apprendre les techniques de base de la respiration/relaxation sophrologique

Public concerné :

Toute personne désirant apprendre à mieux gérer son stress face aux situations personnelles et/ou professionnelles perturbantes.

Les plus de la formation:

Une formation tournée vers la pratique et la réalité des participants, ponctuée de nombreux exercices de mises en situation favorisant un apprentissage de la gestion du stress. Des exercices pratiques qui produisent des résultats immédiats. Une amélioration significative sur

ses perceptions de soi, de son environnement en conscience. Une confiance développée et une amélioration immédiate de son état interne face au stress

Caractéristiques et Modalités :

- Formatrice : Kathy LABARRE, Officier Pompier Expert SDIS 47- Dirigeante, Conférencière, Auteure de « Libérez vous du stress halte au burn out » et Formatrice depuis 25 ans, certifiée IPCF & PSI Triple Expert en Sciences appliquées des comportements en entreprise, formée à la sophrologie, méditation « spécialités (préparation sportifs hauts niveaux / préparation à l'accouchement », experte prévention burn out, 50 casernes de sapeurs pompiers à son actif.
- 1 jour de formation collective suivi d'ateliers pratiques à la demande (sur devis).
- Pré-requis : Désirer progresser face aux situations stressantes pour chacun
- Sessions de 5 personnes minimum
- Horaires : 9H / 12H30 – 14H / 17H30
- Lieu : à définir.

Moyens et méthodes pédagogiques :

- Action de formation basée sur une auto-évaluation individuelle et de son comportement face aux stress. Action devant permettre d'identifier les phénomènes induits et savoir réagir face aux situations rencontrées.
- Exposés théoriques. Pratiques immédiates et mises en condition d'amélioration.
- Études de cas apportés par le groupe. Techniques antistress.

Suivi et évaluation :

- Suivi : feuille d'émargement, attestation de formation.
- Évaluation du stagiaire : autoévaluation à l'entrée en formation, Retour sur expérience et suivi des mises en pratique.
- Evaluation du formateur : évaluation de la satisfaction du stagiaire « à chaud » à la fin de la journée de formation, et « à froid » après la mise en œuvre des plans d'action.

Coût de la prestation:

1 à 2 jours de formation collective en inter suivant le nombre de participants, formation individualisée sur devis.

Accompagnement individualisé et suivi sur demande

Programme :

- Découvrir l'historique du syndrome
- Réaliser l'auto-observation de son comportement tests d'identification
- Les facteurs d'un bon stress/Les facteurs d'un mauvais stress
- Différencier le comportement de l'identité
- Les phénomènes et mécanismes de stress et ses conséquences sur les santé
- Bilan personnel des facteurs et analyse de son attitude face au stress
- Pratiques de bases pour améliorer sa condition physique et plus
- Plan d'actions pour agir et prévenir le burn out