

DVP-23

OPTIMISER SON ENERGIE POUR GAGNER EN SERENITE ET EFFICACITE

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, chaque participant devra mieux :

- Identifier les facteurs de stress par une bonne écoute de soi
- Repérer ses résistances et croyances
- Apprendre à se dynamiser et à se décontracter
- S'affirmer et développer sa confiance personnelle
- Gérer efficacement ses émotions
- Pratiquer la respiration et les mouvements régénérateurs

CONTENU DU PROGRAMME DE LA FORMATION :

- **Développer l'écoute de soi pour mieux comprendre le phénomène du stress**
 - ✓ Identifier les signaux d'alarme du stress.
 - ✓ Comprendre le mécanisme du stress et ses effets.
 - ✓ Identifier les facteurs de stress.
 - ✓ Evaluer les impacts du stress sur soi.
 - ✓ Développer son écoute.
- **Cultiver des pensées et des actions sources d'énergie**
 - ✓ Neutraliser les pensées négatives.
 - ✓ Identifier ses résistances, ses croyances.
 - ✓ Elargir son point de vue.
 - ✓ Renouveler sa motivation.
 - ✓ Oser changer.
 - ✓ Apprendre à se dynamiser ou à se décontracter.
- **Développer la confiance et l'affirmation de soi**
 - ✓ Renforcer la confiance en soi.
 - ✓ Maîtriser son impulsivité, éviter la fuite, la passivité ou la manipulation.
 - ✓ Clarifier ses besoins, ses valeurs personnelles.
 - ✓ Respecter ses limites.
 - ✓ Apprendre à dire non sans se culpabiliser.
- **Savoir gérer ses émotions**
 - ✓ Mieux comprendre et identifier ses émotions.
 - ✓ Apprivoiser et canaliser l'énergie de ses émotions.
 - ✓ Repérer les pièges émotionnels.
 - ✓ Améliorer sa manière de s'exprimer et de communiquer.

- **Transformer le stress en énergie positive**
 - ✓ Le rôle majeur de la respiration.
 - ✓ L'apprentissage de la relaxation rapide.
 - ✓ La visualisation.
 - ✓ Les mouvements régénérateurs.
 - ✓ L'acquisition des automatismes de bien-être.
- **Etablir un plan d'action individuel**
 - ✓ Définir ses objectifs de progrès individuel.

PUBLIC CONCERNE :

Toute personne désirant s'adapter plus justement aux situations tout en préservant son bien-être

DUREE DE LA FORMATION :

03 journées de 8 heures chacune

ANIMATEUR :

Formateur spécialisé avec longue expérience