DE LA SITUATION STRESSANTE A LA RESILIENCE

par Patrick LESAGE

toute personne ayant des difficultés pour se libérer des conséquences négatives d'une situation stressante mal gérée.

FORMATEUR/TRICE

Patrick LESAGE dirige "Performance et Mieux-Etre" (Sommeil et stress) depuis 2010. Il intervient en ETI et Groupes depuis cette date et au CJD depuis 2012. Auparavant, il avait eu des responsabilités dans des TPE, chez PSA et au Crédit agricole.
Diplômé de la faculté de médecine (membre de la Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil), il a également un 3ème cycle en droit social et management des ressources humaines et une maîtrise INFOCOM.
Patrick LESAGE est aussi sophrologue, formé à la cohérence cardiaque, à la méditation de pleine conscience, et à la psychologie positive.

OBJECTIFS, BENEFICES

- Reconnaître les biais de perception et annihiler leurs conséquences
- Savoir bien agir et réagir après un événement stressant
- Apprendre de l'échec
- Découvrir ses forces et les exploiter à bon escient

CONTENU, PROGRAMME

Jour 1 : matinée
Partager ce que recouvre les termes de situation stressante
Eléments clés
- de quoi parle-t-on ?
- le stress est-il toujours négatif ?
- définition actuelle de l'OSHA (agence européenne pour la sécurité et santé au travail)
- de l'adrénaline ou du cortisol lequel est le plus délétère

approche pédagogique
- Compte tenu du thème, les apprenants peuvent avoir quelques connaissances (bonnes et/ou erronées) mais ignorent certaines données et informations.

Par conséquent les méthodes
- affirmatives (pour tout ce qui relève des connaissances issues de recherches non partagées par le grand public notamment les études canadiennes),
- interrogatives (notamment pour relever les prêts à penser ou les idées reçues qui sont fausses).

Jour 1 - Après-midi
- Comment mettre en œuvre nos ressources Eléments clés
- faire le point sur notre perception des situations
- comment réduire les impacts sur nos affects ? approche pédagogique

Compte tenu du thème, les apprenants peuvent avoir quelques connaissances (bonnes et/ou erronées) mais ignorent certaines données et informations.

Par conséquent les méthodes
- affirmatives (pour tout ce qui relève des connaissances issues de recherches non partagées par le grand public)
- interrogatives (notamment pour relever les prêts à penser ou les idées reçues qui sont fausses).

Jour 2 - Matinée
- Comment mettre en œuvre nos ressources
Eléments clés
- Comment réagir face au stress?
- quels enseignements en tirer ?
Approche pédagogique
Compte tenu du thème, les apprenants peuvent avoir quelques connaissances (bonnes et/ou erronées) mais ignorent certaines données et informations.

Par conséquent les méthodes
affirmatives (pour tout ce qui relève des connaissances issues de recherches non partagées par le grand public telles que la psychologie positive) - interrogatives (notamment pour relever les prêts à penser ou les idées reçues qui sont fausses).

Jour 2 - Après-midi - Comment mettre en œuvre nos ressources
Eléments clés
- Apprendre à ne pas réagir
- Evaluer ses forces Approche pédagogique
Compte tenu du thème, les apprenants peuvent avoir quelques connaissances (bonnes et/ou erronées) mais ignorent certaines données et informations.

Par conséquent les méthodes
- affirmatives (pour tout ce qui relève des connaissances issues de recherches non partagées par le grand public
- interrogatives (notamment pour relever les prêts à penser ou les idées reçues qui sont fausses).

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Jour 1 : matinée
- des questionnaires adressés aux apprenants 15 jours avant la formation permettent de situer chacun des apprenants ainsi que le groupe.
- la projection d'un Powerpoint est le principal support utilisé lors de la formation
- deux tests et une vidéo sont proposés aux apprenants pour évaluer leurs stresseurs, leur stress perçu…

Jour 1 - Après-midi -
- 4 exercices individuels ou en sous-groupes et une méditation jalonnent cet après-midi de la première journée
- La projection d'un Powerpoint est le principal support utilisé lors de la formation.

Jour 2 - Matinée -
- 5 exercices individuels ou en sous-groupes et une méditation jalonnent cette seconde matinée.
- la projection d'un Powerpoint est le principal support utilisé lors de la formation.

Jour 2 - Après-midi -
- 2 exercices individuels ou en sous-groupes et une méditation jalonnent cet après-midi de la seconde journée.
- La projection d'un Powerpoint est le principal support utilisé lors de la formation.
- A l'issue de la journée des supports dématérialisés (écrits, audios et vidéos) sont donnés à chaque participant.

PRE-REQUIS

FORUM 1/ NOVEMBRE 2022 | **2 jours 14h** | **820.83 € HT / 985.00 € TTC**