

# Réduire le stress avec la pleine conscience

afpi formation

Management - Développement Personnel

20/12/2024

## Public et prérequis

Tout public

Aucun

## Les objectifs

- Apprendre à déconnecter
- Se mettre en condition pour positiver
- Devenir plus performant en se ressourçant

## Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques, et de mises en situation

L'AFPI acm Formation atteste que nos formateurs disposent d'un parcours professionnel significatif en lien avec l'action de formation et de compétences pédagogiques leur permettant de dispenser ce programme.

## Programme

### Décrire son stress

- Identifier le mécanisme du stress
- Lister ses « stresseurs personnels »
- Reconnaître 3 points d'entrée

### Développer sa concentration

- Attention sélective, attention partagée, attention soutenue
- Repérer ce qui est essentiel pour soi
- Lâcher prise sur le reste
- Focaliser son attention pour performer

### Regarder et écouter autrement

- Fermer les yeux pour se recentrer
- Identifier ses sensations physiques
- Observer ses émotions
- Retrouver son regard d'enfant

### Respirer

- Reprendre le contrôle de son souffle
- Expérimenter la respiration ventrale
- Le souffle et la cohérence cardiaque

### Ressentir

- Ralentir pour ressentir consciemment
- Focaliser sur le physique et laisser filer le mental

### CENTRES DE FORMATION

Lille, Boulogne, Hénin-Beaumont, Valenciennes, Maubeuge, Cambrai, St-Omer, Calais, Béthune

### DURÉE DE LA FORMATION

1 jour

### ACCUEIL PSH

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

## Les + afpi

- 1200 Jeunes formés par an
- 600 contrats d'alternance à pourvoir
- 500 entreprises partenaires
- Accompagnement individualisé
- Diplômes reconnus par l'Etat

- Savoir-être, management, sécurité
- Pédagogie innovante (par projets, en îlots, projet Voltaire, Olympiades des métiers)
- Equipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

### 10 CENTRES

dans le Nord Pas-de-Calais situés au coeur des bassins industriels et d'emploi

Boulogne - 03 21 87 79 06  
Cambrai - 03 27 70 34 23  
Hénin-Beaumont - 03 21 20 40 31  
St-Omer - 03 21 87 79 06

Béthune - 03 21 20 40 31  
Dunkerque - 03 28 59 32 90  
Lille - 03 20 94 76 73  
Valenciennes - 03 27 45 24 15

Calais - 03 21 87 79 06  
Étaples - 0654769800  
Maubeuge - 03 27 53 14 00

Qualipol  
RECONNU ET CERTIFIÉ  
■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
L'AFPI FORMATION est membre de AFPIER (Association Française des Instituts de Formation)  
RECONNU ET CERTIFIÉ  
RECONNU ET CERTIFIÉ  
AFPIER INSTITUT DE FORMATION

- Prendre conscience de ses tensions
- Reconnaître la synergie entre respiration et état mental

#### Le bien-être au travail

- Garder les bénéfices de la pleine conscience
- Etre bienveillant envers soi
- Trouver la plénitude dans l'instant présent
- Garder sa pleine conscience dans le mouvement

### Modalité d'évaluation

- Attestation

### Suivi de la formation

Le suivi de l'exécution de l'action se fait par :

- L'émargement de feuilles de présence par chaque stagiaire.
- La fiche d'évaluation de stage

### Version documentaire

PR5/ENR/01 V.3