



FORMATEUR :

Roger KEMTCHUAING
formateur - consultant

Formation de 3 jours
en intra et/ou en inter
Organisation à formaliser
avec les entreprises.
Tarif groupe : 2100€
Tarif individuel : 300 €
En cas de prise en charge
le prix est majoré de 25%

Renseignements, inscriptions

Marie-Laure Potel
61, avenue de la République
77680 Roissy en Brie
Tel : 01 64 40 94 23
marielaurepotel@orange.fr

Par courrier :

Coordonnées et chèque d'arrhes
à l'ordre de ARE de 100€

Par internet :

Coordonnées et virement de 100€ à
Arts Rencontres Echanges

IBAN: FR76 1027 8060 5000 0208 3550 116
BIC : CMCIFR2A



STRESS NEGATIF : LE GÉRER

« « Ils ne mouraient pas tous, mais tous étaient frappés »
Jean de la Fontaine (1621 - 1695)

PROBLÉMATIQUE :

Le contexte social et économique nous mettent face à de fortes sollicitations, à des injonctions parfois paradoxales, ce à tous les niveaux. Ces processus insidieux se transforment en aliénation, en stress négatif, abimant l'estime de soi, générant de la souffrance mentale et in fine inscrivant les sujets dans des risques de dysfonctionnements de toutes sortes (absentéisme chronique, dépression, burn out voir suicide...).

Dès lors, comment exprimer son « je », comment transformer le stress négatif, comment trouver un nouvel équilibre.

OBJECTIFS :

Cette formation permettra aux stagiaires de confronter leur rapport au stress négatif, d'être sensibilisés à ses effets et d'apprendre à s'en prémunir.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :

Cette session est dispensée autour des approches suivantes :

- Un groupe de **parole** : temps d'échanges et de réflexion du stress négatif, son impact sur la vie personnelle et professionnelle. Identifier les facteurs de stress et les situations traumatiques.
- Le **théâtre** comme outil pour dire l'insupportable, l'art comme processus de réenchantement.
- Ecouter son **corps** dans la récurrence du stress négatif : le détendre par la respiration, des exercices de relaxation corporelle.

Exposés théoriques, mises en situation, interaction dans le groupe de stagiaires, jeux de rôles.