

## Programme de formation « Mieux gérer son stress »

« Ce cycle de base sur 4 jours, permet d'intégrer la gestion verbale et non-verbal dans toutes situations de tensions relationnelles difficiles et dans son corps.

Sur la période des formations de 2020 à 2022  
Pratique individuel, en groupe et avec la « Magique-Table

**Avant programme de préparation au Technicien sur 3 x 4 jours** : permet de maîtriser les bases des exercices pratiques et corporels avec tous l'accompagnement de la relaxation bio-dynamique, soit 33 exercices des 9 étapes de la pratique plus la pratique sur Table.

Ce cycle de formation, permet d'acquérir les connaissances pratique et techniques des activités physiques et respiratoires pour la prévention santé et bien-être des personnes. Avec la méthode de la relaxation bio-dynamique, vous allez intégrer tous les outils pratiques de : conscience corporelle, respiration, détente et toutes les clés de l'autonomie psychocorporelle et du mieux vivre dans son corps.

### 1. Les objectifs de formations à l'issus des 4 jours de stages :

- **Acquérir les compétences** : des outils d'applications corporels pour mieux gérer les situations de stress dans son corps et dans la gestion de sa corporalité. Découvrirez des outils fondamentaux, « anti stress », rassurant pour soi, pour les autres, en favorisant « **la coopération positive** », dans l'écoute, l'accompagnement verbal et non verbal de vous-même, et/ou dans un groupe de travail.
- **Comprendre et intégrer** : par ces outils du corps, une approche consciente des comportements et des attitudes corporelles, dans la relation face à un groupe. Accéder à l'apprentissage des techniques d'animations et d'accompagnements des personnes en s'appropriant l'ensemble des outils proposés et en intégrant un nouveau savoir-faire dans sa posture future : d'animateur, de coach, d'enseignant ou d'accompagnateur bien-être. Accéder à plus de techniques pour mieux gérer les situations de fatigue personnelle ou de stress dans un groupe de travail.
- **Avoir un savoir-faire et un savoir être** : pour mieux appréhender les situations parfois difficiles dans les relations professionnelle et dans son corps face aux réseau d'entreprises et toute organisations dans le besoin.

### 2. Public et pré requis :

- Avoir 18 ans et plus,
- Avoir le niveau : études secondaire ou bac,
- Être à la recherche d'une activité dans l'accompagnement des personnes pour mieux gérer les situations de stress,
- Être auxiliaire de vie, thérapeute ou dans les métiers de la santé,
- Être formateur, coach, thérapeutes, animateurs bien-être ou en devenir, cadres, dirigeants, D.R.H, chefs de service, managers, personnels d'accueil, accompagnants sociaux ou dans la relation d'aide médicale et de soignants, ...

*Ressources Attitude, école de formation gestion du stress et pratiques corporelles*  
N° Siret 38928984400018 Tel : 04 76 49 24 20 / 06 62 16 03 94

Courriel [contact@ressource-attitude.fr](mailto:contact@ressource-attitude.fr) Site : <https://relaxation-bio-dynamique.com/>

### 3. Durée :

- 30h d'accompagnements total par stage,
- 1 x 4 jours soit 30h en stage résidentiel
- 20 h de pratique en stage collectif, 5h de théorie et 5h en individuelle.
- Formations 1 x 4 jours période mars, avril, mai, juin, juillet, octobre, décembre 2021 à fin 2022

### Moyen pédagogiques-techniques et de l'encadrement :

#### 1) Eléments matériel :

- Une grande salle de formation parquet, tableau sur pied, tapis de sol...
- Papier crayon distributions de Manuel pratique le 1<sup>er</sup> jour du stage.
- Equipements personnels tenue vêtement souple...

#### 2) Compétences techniques et professionnelles du formateur :

Formateur enseignant, former à l'animation de groupe, spécialiser en gestion stress et violence, Maître Praticien en communication, (PNL, A.T.), 35 années de pratiques des arts martiaux, professeur d'aïkido, fondateur et initiateur de la relaxation Bio-dynamique depuis les années 1990, auteur de plusieurs ouvrages, livres et dvd sur ce thème.

### 4. Contenu et programme détaillé par session de 4 jours :

#### 1<sup>er</sup> jour : **identification théorique et pratique des outils proposés**

9h à 10h30 : Rencontre avec le groupe, présentation des règles de la formation.  
10h45 à 12h30 : Présentation de l'ensemble des outils théorique de la formation.  
14h à 16h30 : Mise en application des outils du matin dans le ressentis corporel.  
17h à 18h : évaluation, échanges des retours d'expériences du 1<sup>er</sup> jour par le groupe.

#### 2<sup>ème</sup> jour : **intégrer les pratiques et exercices d'animation debout**

7h à 8h exercices pratique 1h séance normal  
9h à 10h30 : Evaluation de l'enchaînement de la pratique et des exercices debout.  
10h45 à 12h30 : Mise en situation d'accompagnement des exercices par deux A et B.  
14h à 16h30 : Mise en situation d'accompagnement des exercices par 4 : A,B,C,D.  
17h à 18h : évaluation, échanges des retours d'expériences du 2<sup>èm</sup> jour par le groupe. 18h à 19h exercices pratique 1h séance normal.

#### 3<sup>ème</sup> jour : **exercices pratiques au sol, sur table et respirations**

7h à 8h exercices pratique 1h séance normal  
9h à 10h30 : Evaluation de l'enchaînement de la pratique et des exercices au sol et sur Table.  
10h45 à 12h30 : Mise en situation des exercices, 1<sup>ère</sup> partie par deux A et B.  
14h à 16h30 : Mise en situation d'accompagnement des exercices, 2<sup>ème</sup> partie par deux (Pratique au sol et/ou sur Table).  
17h à 18h : évaluation, échanges des retours d'expériences du 3<sup>èm</sup> jour par le groupe. 18h à 19h exercices pratique 1h séance normal.

## 4<sup>ème</sup> jour : identifier les apprentissages dans l'animation de groupe

7h à 8h exercices pratique 1h séance normal

9h à 10h30 : Evaluation de chaque participant dans l'intégration de l'ensemble de sa pratique personnelle, et par groupe de deux

10h45 à 12h30 : Mise en situation et présentation d'un exercice devant l'ensemble du groupe avec un retour du groupe et du formateur sur les points positifs et a améliorées.

14h à 15h00 : Fin du stage (Evaluation des stagiaires sur l'ensemble du stage de 4 jours.)

## 5. Suivie et évaluation du ou des stagiaires :

- 1<sup>ère</sup> évaluation à la rencontre du stagiaire et ou par téléphone
- Mise en place d'un questionnaire d'évaluation avec les attentes et objectifs du stagiaire avant et en début de stage.
- Evaluation des acquis avec le stagiaire en fin de stage.

## 6. Nature des documents remis avant et en fin de la formation :

- Manuel pratique de l'ensemble des techniques proposées en début de stage
- Supports vidéo, audio et toutes enregistrements pendant le stage.
- Certificat de formation et feuille de présences des jours en stage
- Remise d'un certificat de présence et un certificat des compétences acquises et évalués à la fin des 3 stages. (Pour le technicien(ne))

**Lieu du ou des stages** : Centre de Formation espace Rivoir, 01430 Vieux d'Izenave dans l'Ain et/ou le Gîte des belles Ombres Les près 38 660 St Marie du Mon (Hébergement sur place environ 45€ à 95€ selon la chambre individuelle avec repas et selon la durée de stage sur l'année)

## 5. Mise en place des aides à la formation :

1. **Selon votre âge et votre situation**, vous pouvez bénéficier d'une aide à la formation professionnelle par votre employeur ou les services ANPE, ...
2. **Pour plus d'informations**, renseignez-vous au près de votre mission locale ou de votre pôle-emplois.
3. **Auto-Entrepreneurs** : (*droit à 1200€ par ans pour votre formation*)
4. **Découvrez votre CPF** : <http://www.emploi.gouv.fr/> (*peux de probabilité... ?*)

*Nos stages sont limités à 12 nouvelles personnes par session .*