

# DEVELOPPEMENT PERSONNEL SOLUTIONS ET PREVENTION AU STRESS

Mise à jour : 01/08/2017



**Chambres de Métiers  
et de l'Artisanat**

Ain

## Objectifs

### A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les réactions de son corps face au stress pour analyser ses ressentis et interpréter ses maux
- Gérer son stress avec des techniques basées sur la kinésiologie pour gagner en sérénité et adaptabilité

## Contenu de la formation

### Définition du ou des stress

- Les différentes origines du stress
- Les trois phases du stress : alarme, résistance, épuisement
- Conséquences sur le fonctionnement

### Réaction du corps humain face aux différents mécanismes du stress

- Fonctionnement émotionnel, énergétique et physiologique
- Initiation aux principes de la médecine chinoise (les 5 éléments et leurs émotions associées)
- Importance de l'eau dans notre organisme et principe de conscientisation

### Solutions et prévention au stress

- Analyser ses ressentis et savoir interpréter ses maux
- S'initier aux techniques de respiration pour le « lâcher prise »
- S'approprier quelques méthodes tirées de la kinésiologie
- permettant d'apporter des solutions au quotidien pour mieux gérer son stress (brain-gym, auto acupressures, etc...)

### → RENSEIGNEMENTS

Contact : Danielle VAVRILLE

Tél 04 74 47 49 09 / [d.vavrille@cma-ain.fr](mailto:d.vavrille@cma-ain.fr)

**CHAMBRE DE METIERS ET DE L'ARTISANAT DE L'AIN**

SIRET 180 120 016 00027 – APE 911 A – NAF 9411Z

N° déclaration d'existence : 82 01 P 000 601



### Moyens pédagogiques

- Formation alternant théorie et exercices pratiques
- Remise de supports pédagogiques (documents, exercices...)

### Suivi et évaluation

- Evaluation et synthèse des acquis
- Remise d'une attestation de présence

### Public

Artisans, conjoints, salariés, demandeurs d'emploi

### Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé pour cette formation

### Durée & horaires

2 jours soit 14 heures  
9h00 à 12 h30 et 13 h30 à 17h00

### Lieu & dates de formation

**Chambre de Métiers et de l'artisanat à BOURG**

#### **Stage 1**

Lundis 16 et 23 janvier 2017

#### **Stage 2**

Vendredis 10 et 17 novembre 2017

### Formateur

Eric FOURNIER

Possédant une expérience et des compétences en lien avec la formation dispensée

### Tarifs

Artisan, conjoint collaborateur ou conjoint associé .....	70 €
Autres publics .....	350 €