



## INFORMATIONS PRATIQUES

### DURÉE

- 1 jour soit 7 heures

### NOMBRE OPTIMUM DE PARTICIPANTS

- De 4 à 6 personnes

### PUBLIC

- Toute personne souhaitant faire le point sur ses capacités à réguler le stress et approfondir les techniques

### PRE-REQUIS

- Avoir suivi la formation initiale de 2 jours ou avoir déjà réalisé un travail sur soi

### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Echanges de pratiques
- Analyse de situations concrètes
- Exercices pratiques
- Eclairages théoriques

### EVALUATION

- Débrief à chaque fin de séquence sur les apports et ce qui peut être concrètement mis en oeuvre
- Bilan de fin de formation avec micro-engagements

### VALIDATION

- Certificat de réalisation de formation



## OBJECTIFS

- Faire le bilan des changements observés depuis la formation initiale
- Analyser des situations concrètes, se fixer des objectifs concrets
- Explorer ses ressources et s'entraîner à les mobiliser pour faire face plus sereinement aux situations vécues comme stressantes.



## ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE

### PRÉSENTATION ET DIAGNOSTIC INDIVIDUEL

- Où en suis-je aujourd'hui ?
- Ce que j'ai mis en place, mes réussites
- Mes difficultés ou questionnements
- Mes attentes

### ANALYSE DES SITUATIONS ET RECHERCHE DE SOLUTIONS OPERATIONNELLES

- Chaque participant présente une situation et clarifie un objectif de progrès.
- A travers des exercices inspirés du Voyage du Héros de Joseph Campbell, explorer vos peurs et vos ressources afin d'atteindre votre objectif.
- Débrief sur le vécu de l'exercice et les changements observés
- Idées clés retenues, lien avec votre réalité et plan d'action individuel
- Exercice de présence à soi et de renforcement des 4 piliers de vie

### Bilan, plan d'action individuel et évaluation de la formation