

Gestion du stress

Durée :	2 jours
Lieu :	en vos locaux/distanciel possible
Calendrier :	à définir
Groupe :	5 à 15 personnes
Public :	Doctorant·es
Formateur·rice·s :	Laurence Moss, Catherine Le Lay, Marine Pansu

Ce stage permet de prendre du recul afin de mieux examiner les blocages et sources de stress.

Objectif pédagogique global

Identifier les sources de stress ; découvrir et s'approprier les outils pertinents à sa situation personnelle

Objectifs pédagogiques spécifiques

- Apprendre à identifier les sources de stress
- Analyser la source de stress et la décomposer
- Apprendre à poser un autre regard sur son stress
- Identifier les outils pertinents pour s'aider
- Utiliser le stress comme moteur
- Mieux communiquer pour éviter le stress

Méthode pédagogique

Nous proposons une approche de formation participative qui permet l'expression et le partage de chacun. Ainsi, les doctorant·es peuvent échanger entre eux sur leurs pratiques et trouver les réponses à leurs problématiques spécifiques. La formation s'adapte aux besoins.

Programme

- Bilan personnel et collectif sur les sources de stress
- Le stress : sa biologie et son impact
- Apprendre à reconnaître et poser ses limites
- Introduction à la communication non-violente et DESC
- Gestion de la colère
- Ikigai
- La respiration profonde
- Mise en situation avec une présentation