

# SAVOIR UTILISER SON POTENTIEL

## NIVEAU 2



### OBJECTIFS

- ✓ Compléter et renforcer les acquis du niveau 1 (Identifier et apprivoiser son stress)
- ✓ Transformer durablement son stress, augmenter ces capacités d'adaptation face à des situations d'urgence, à des enjeux professionnels ou personnels important

### PUBLIC

- ✓ Tous collaborateur ayant suivi le niveau 1
- ✓ Personnels professionnels de l'aide

### PROGRAMME

#### Bilan sur les évolutions depuis le niveau 1 :

- ✓ Identifier et apprivoiser ; les freins à ma pratique et comment mettre en place les moyens de ma progression

#### Identifier ces ressources individuelles et mettre en place les outils spécifiques pour en prendre conscience :

- ✓ La sophro acceptation progressive pour préparer et anticiper une situation
- ✓ La relaxation dynamique pour rester serein dans l'action
- ✓ Les respirations d'urgences et le RMP
- ✓ Techniques avancées de Tai Chi, shiatsu, et de Do In pour entrer dans le silence et l'immobilité intérieure

#### Transformer son stress : L'outil IAT (identifier, apprivoiser, Transformer)

- ✓ Halte je stress
- ✓ Mon stress extérieur et mon stress intérieur
- ✓ Comment j'entretiens mon stress ? Prendre en main ma difficulté
- ✓ Apprivoiser mon stress en quatre point jusqu'à l'apaisement
- ✓ La boutique aux solutions
- ✓ La pleine conscience de l'ensemble de la situation
- ✓ Apaiser la situation extérieure ; Où, quand et comment mettre en œuvre la solution
  
- ✓ Apprendre à mettre mon stress au service de mon efficacité et de ma performance dans les situations d'urgence, les moments de grandes pressions professionnelles, les changements personnels et les situations engendrant un haut niveau de stress.

### METHODES PÉDAGOGIQUES

- ✓ Cette formation de gestion de son stress est une approche concrète, basée sur l'expérimentation et la mise en pratique des outils proposés.
- ✓ Cette approche doit permettre à chaque participant de commencer à prendre en main concrètement la gestion de son stress.
- ✓ Suite à ce stage, vous serez capable d'identifier et de nommer votre stress, de choisir l'outil adapté pour commencer à l'apprivoiser dans le milieu professionnel, familial ou personnel afin de retrouver plus de performance et d'efficacité au quotidien

RÉF : SUPN2

DURÉE : 2 jours / 14 heures

ACCESSIBILITE

Prenez contact avec le responsable pédagogique du centre qui étudiera votre situation et les possibilités d'accès.

PREREQUIS ET DELAIS D'ACCES

Selon disponibilité au moment de l'inscription

EVALUATIONS

A l'issue de la formation, C2S Formation délivre à chacun des participants une attestation de stage

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

INTERVENANT : Monsieur Cohen Saïd  
Formateur RPS

INFORMATIONS STRUCTURE

**C2S FORMATION SARL**  
18, rue Jules Romains  
37530 SOUVIGNY DE TOURAINE  
**Numéro de SIRET** : 809 167 505 00027  
**Code NAF** : 7490B  
**Numéro de déclaration d'activité** :  
24 37 03423 37 (Centre-Val de Loire)  
**Site internet** : [www.c2s-formation.fr](http://www.c2s-formation.fr)

CONTACTS :

**Secrétariats : Sylvie Desumeur**  
06.41.47.75.21  
[Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com](mailto:Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com)  
[Secretariatc2s.boudignon@gmail.com](mailto:Secretariatc2s.boudignon@gmail.com)  
**Responsable pédagogique : Saïd COHEN**  
06.60.72.54.67  
[contact@c2s-formation.fr](mailto:contact@c2s-formation.fr)  
**Responsable pédagogique massage bébé :**  
**Christel Boudignon**  
06.58.43.80.68  
[christel.boudignon@gmail.com](mailto:christel.boudignon@gmail.com)