



FORMATION SUR LA GESTION DU STRESS JAYA

Durée : 6 h 15 Format : 1 journée complète ou 2 X 3 heures

Maximum de participants : 20

Jaya vous propose une formation « pratique » sur la gestion du stress vue à travers la science du yoga. Il s'agit d'une formation terre-à-terre qui étudie le lien entre le « corps et l'esprit » et sa relation avec une gestion saine du stress et du bien-être.

Elle se veut d'abord une guide pour favoriser l'autonomie chez le pratiquant dans la gestion de son bien-être intérieure. Elle a également pour but d'être une inspiration pour lui permettre d'avoir envie d'atteindre son plus haut potentiel physiquement, mentalement et émotionnellement.

La formation inclut des travaux de réflexion, de motivation, des échanges entre petits groupes, des explications théoriques et des périodes de pratique.

DÉTAILS DE LA FORMATION :

1- STRESS

Le stress est le premier sujet étudié ainsi que son effet potentiel négatif sur la santé physique et mentale.

a) Réflexion proposée à votre équipe :

Ce qu'ils connaissent du stress ;

Leurs propres facteurs de stress ;

Les effets constatés qu'a le stress sur eux/les effets de LEUR stress sur leur entourage

Les effets du stress des AUTRES sur eux-mêmes

b) Présentation théorique :

Ce que le stress fait subir à leur corps et leur esprit

2- OUTILS PRATIQUES

Nous regardons ensuite 4 outils proposés par la science du yoga pour faire une gestion saine et facile du stress et pour atteindre un bien-être intérieur.

Nous regarderons de près les techniques suivantes :

Bien respirer : le pouvoir de la respiration sur le cerveau et l'esprit

Bien relaxer : la régénération du système nerveux par la relaxation

Bien bouger : les étirements et les exercices efficaces pour activer la circulation de l'oxygène

Bien penser : la méditation pleine conscience pour un esprit efficace

Pour chaque outil suggéré, il y a un volet théorique et un volet pratique.

3- INCLUS :

Questionnaires de réflexion et de connaissance de soi

Résumé des explications théoriques des 4 outils proposés

Un aide-mémoire en format utile pour de courtes pratiques

Une rencontre stratégique avec le leader de l'équipe pour trouver des moyens d'intégrer les outils dans le quotidien au travail

3 séances guidées audio (**respiration, méditation, relaxation**)

5 courriels de motivation suivant la formation

5 cours hebdomadaires de bien-être, débutant la semaine après la formation *

(De 30 à 60 minutes parmi les choix suivants : yoga, yoga sur chaise, pleine conscience sur chaise, qi gong, relaxation)

*Possibilité d'ajouter des cours à la session au même tarif réduit.



FORMATION SUR LA GESTION DU STRESS JAYA

CE QU'IL LEUR RESTERA :

- La conscience de l'importance de gérer son stress régulièrement pour ne pas vivre ses effets négatifs et très malheureux.
- La reconnaissance des effets du stress en eux-mêmes et la capacité d'appliquer des outils de bien-être afin de revenir rapidement au calme ;
- La compréhension théorique des mécanismes de chaque technique et les raisons expliquant leur succès pour changer leur état intérieur ;
- Une expérience pratique permettant de SAVOIR l'impact et l'efficacité des techniques ;
- Une confiance en soi pour se savoir capable de redresser leur état intérieur et pour aider à revenir vers eux-mêmes, lorsque trop stressés, grâce à leur ultime coffre à outils ultra simple.

AVANTAGES

- Une nouvelle culture d'équipe : langage commun entre les membres de votre équipe ;
- Une expérience partagée très humaine et détendue ;
- Très utile pour le travail, car ces apprentissages optimisent le cerveau et l'esprit ;
- Un cadeau de reconnaissance pour vos employés ;
- Répond à un réel, urgent et coûteux problème : le stress au travail !

Notre formation répond à 4 de ces 5 risques :

« Au Québec les 5 principaux risques pour la santé des employés, en ordre décroissant est

- ✓ Le stress lié au travail
- ✓ Les problèmes de santé mentale
- ✓ Les maux de dos
- ✓ Le mode de vie sédentaire

Le tabagisme ».

Selon le sondage national du bien-être Buffet 2011 publié par l'institut de bien-être de la Sun Life

- Il est prouvé que ce genre d'efforts donnera de très beaux fruits !

« Selon différentes études, chaque dollar investi pour la santé au travail à un retour sur l'investissement allant de 1,50 \$ à 4 \$ ».

Santé au travail – « Il est grand temps d'agir »/La Presse, 29 novembre 2010

INVESTISSEMENT : 2795 \$