

GERER VOTRE STRESS , OPTIMISER VOS PERFORMANCES



Bien dans ta tête!
Bien dans ton corps!

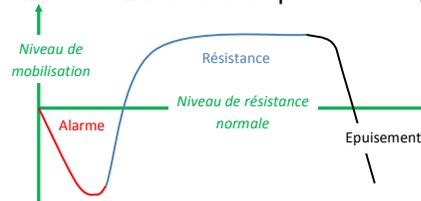
Jean Marc BONNARY
Préparateur mental

Diplômé de l'université de
Bourgogne en performance mentale

Praticien PNL certifié

Formateur aux techniques
D'optimisation du potentiel®

Hans Selye a en particulier décrit le « Syndrome Général d'adaptation » et a défini le stress comme étant l'ensemble des réponses non spécifiques de l'organisme à toute demande qui lui est adressée. La demande peut être négative ou positive.



Ce syndrome évolue en 3 phases :

- ☞ une phase d'alarme
- ☞ une phase de résistance
- ☞ une phase d'épuisement

De plus en plus de salariés déclarent être stressés au travail, selon une étude de l'Institut National de Recherche et de Sécurité, il s'agit d'un européen sur 5 (avril 2012). Tous les secteurs d'activité sont concernés.

Quels sont les causes de ces modifications de notre organisme ?

Surcharge de travail,
Mauvaise gestion du temps,
Objectifs non définis,
Difficultés de communication entre collègues et/ou avec la hiérarchie,
Manque d'autonomie...

Quelles sont les conséquences ? Les manifestations du stress diminuent la performance et peuvent avoir de graves répercussions sur la santé, en favorisant, voire en déclenchant divers troubles comme l'hypertension artérielle, les maladies coronariennes, les problèmes digestifs, les maux de tête, la fatigue chronique. Divers signes comportementaux apparaissent également. En général, l'individu est pressé, impatient, exigeant ; il s'irrite facilement, fait plusieurs choses à la fois... et succombe par le doute, l'anxiété et la démotivation aux vertiges psychosomatiques du stress.

Les conséquences du stress ne pèsent pas seulement sur l'individu en terme de souffrance et de préjudices pour sa santé. Elles ont également des répercussions organisationnelles et économiques pour l'entreprise, et un coût pour la société dans son ensemble.

Sur le fonctionnement, une augmentation de l'absentéisme et des arrêts maladies, une augmentation du turn-over, des difficultés pour remplacer le personnel ou à recruter de nouveaux employés, des accidents du travail, une démotivation, dégradation de la productivité, du climat social (mauvaise ambiance au travail), des atteintes à l'image de l'entreprise...

En raison de ces conséquences sur le fonctionnement, le stress coûte cher à l'entreprise. Plusieurs études ont montré qu'il est rentable pour les entreprises d'investir dans la prévention du stress au travail.

Ce stress coûte cher à la collectivité et la société en général. Le coût direct et indirect du stress est estimé entre 10 et 20 % du budget de la branche accident du travail / maladie professionnelle de la Sécurité Sociale, selon une étude menée par l'Institut National de Recherche et de Sécurité en 2000. En France, le coût social du stress (dépenses de soins, celles liées à l'absentéisme, cessation d'activité, décès prématurés) a été estimé en 2007 entre 2 et 3 milliards d'euro par l'Institut National de Recherche et de Sécurité.



SOLUTIONS

TECHNIQUES MENTALES D'OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE (TMOP)

QU'EST-CE QUE LES TMOP?

Une formation en gestion du stress, adaptée aux personnels particulièrement exposés.
Une méthode qui permet d'apprendre à se situer dans sa zone d'activation optimum, d'optimiser ses performances en accédant à ses compétences et en mobilisant ses ressources en fonction des exigences de la situation rencontrée.

HYPERSTRESS (--)

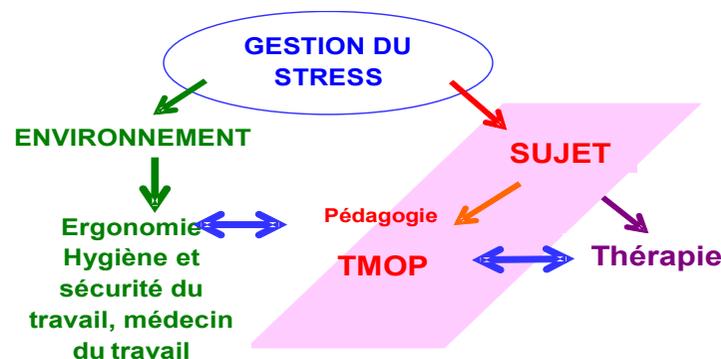
ZONE D'ACTIVATION OPTIMUM (++)

HYPOSTRESS

OBJECTIFS DE LA METHODE

Cette méthode qui permet la diminution du stress des salariés, contribue à la sécurité collective.
La formation permet d'acquérir des techniques qui utilisent des procédés tels que la respiration, la relaxation et l'imagerie mentale. Vous apprendrez à les utiliser en toute autonomie, Mobiliser ses ressources personnelles et s'approprier les techniques pour optimiser sa gestion du stress dans son environnement professionnel.
la bonne technique au bon moment.
Acquérir des savoirs, maîtriser des savoirs faire, accéder au savoir devenir.

DOMAINE D'ACTION



BENEFICES DE LA FORMATION

La formation permet de renforcer la capacité à s'adapter à son environnement et gérer le stress, en agissant sur les points suivants :

- apprendre à récupérer dès qu'on le peut,
- se préparer à l'action, se dynamiser dès qu'il le faut,
- gérer ses temps d'activités et de repos,
- se motiver, lutter contre le découragement,
- améliorer la qualité du sommeil,
- aborder positivement les événements,
- développer les aptitudes cognitives (attention, concentration, mémoire, prise de décision...),
- améliorer la connaissance de soi, renforcer la confiance en soi et l'estime de soi,
- améliorer la communication et relation interpersonnelle,
- favoriser la cohésion et synergie au sein du groupe.

EXPERIENCES

Formateur, depuis de nombreuses années, en gestion du stress et optimisation de la performance au sein du Ministère de l'Intérieur et la Défense.
Personnels concernés : État Major, Unité d'Intervention, Pilotes de chasse, Sportifs, Préparation aux concours

FORMATION

La formation, d'une durée totale de 16 heures, s'articule autour de 8 thématiques dispensées sous forme de cours théoriques et pratiques.



- 1 - Introduction sur la méthode et techniques
- 2 - Respiration Contrôlée
- 3 - Relaxation
- 4 - La motivation, préparation à l'action et technique de dynamisation
- 5 - Le stress et les techniques de gestion de stress
- 6 - Sommeil, Vigilance et gestion du temps
- 7 - Contrôle émotionnel
- 8 - La communication et synthèse de la formation

NOS CONSEILS

L'échelonnement de la formation sur une période de 4 mois (8 séances de 2 heures) permet à chacun d'intégrer et automatiser les techniques. La finalité étant leur utilisation en toute autonomie.

Nombre de stagiaires : 12 maximum.

NOS TARIFS

La facturation sera faite sur demande.

NOUS TRAVAILLONS AVEC UNE CLIENTÈLE DE BASE DIVERSIFIÉE. NOUS POUVONS APPORTER DES SOLUTIONS PERSONNALISÉES.

Mental'Form

Téléphone : 07 86 83 45 79
preparateurmental@a-pm.fr
siret : 791 026 248 000 17