



Stress - Control

Découverte de techniques de gestion du stress par le mouvement



FORMATION A LA GESTION DU STRESS

La catégorie de «risques psychosociaux» a fait son entrée au cours de la dernière décennie parmi les outils de qualification et d'évaluation des situations et des conditions de travail. La notion centrale qui retient l'attention est celle de stress.

Ainsi, environ **20 %** des salariés européens estiment que leur santé est affectée par des problèmes de stress au travail, ce qui en fait l'un des principaux problèmes de santé au travail déclaré, derrière les maux de dos, les troubles musculosquelettiques et la fatigue (selon la dernière enquête de la Fondation européenne pour l'amélioration des conditions de travail). Le phénomène n'épargne plus aucun secteur d'activité.

Une politique d'entreprise optimisant les conditions de travail du salarié est indispensable c'est dans ce but que COGAN Consulting a créé une formation s'adressant à tous et construite sur des gestes simples. Chacun peut ainsi s'approprier ces techniques et les refaire en prévention ou en réponse à tout stress.

Objectifs de formation

- Comprendre les mécanismes du Stress
- Savoir les reconnaître et les ressentir
- Analyser sa propre manière de fonctionner en situation de stress
- S'initier à certaines techniques simples, efficaces et FACILEMENT REALISABLES pour faire face aux diverses pressions quotidiennes

Public concerné

La prévention du stress s'inscrivant dans le cadre général de la prévention des risques professionnels, le chef d'entreprise doit veiller à protéger la santé et la sécurité physique et mentale de ses salariés au travail. C'est une obligation de résultat. Et comme pour les autres risques professionnels, l'approche du stress au travail doit donner lieu à une évaluation et à un programme de prévention.

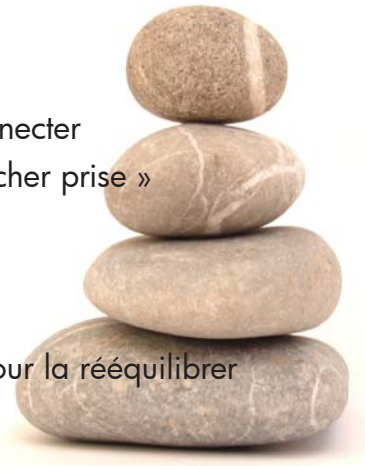
Durée de la formation

- Formation de base d'une durée de 7 heures



Aperçu de la formation

- La physiologie du stress
- Les mécanismes du traitement de l'information
- L'impact du stress sur le traitement de l'information
- Notion « d'organisation cérébrale »
- Les sens perturbés et des techniques pour les rééquilibrer
- Les mouvements controlatéraux, de fabuleux moyens pour se reconnecter
- La position des contacts croisés, comment amener le mental à « lâcher prise »
- L'apport des arts martiaux dans la gestion stress
- Le corps et ses perturbations dans les trois dimensions de l'espace
- Mise en situation... quand le duel devient duo
- La « chaîne musculaire de la peur » et des exercices d'étirement pour la rééquilibrer
- « Rituel quotidien » de 5mn.
- ...



Outils pédagogiques

- Travail individuel et en groupe
- Apports théoriques pour éclairer les expérimentations
- Exercices d'étirement et de relaxation
- Documents récapitulatifs, aide mémoire du «Stress Control »

Equipe pédagogique

Les intervenants ont tous une grande expérience des arts martiaux et des différentes approches de gestion du stress et se sont appropriés l'esprit et la forme de cette formation spécifique.

Responsable projet:

Schéhérazaïde BENARFA

Directrice Générale - Fiona Consulting

Responsable Politique Ressources Humaines et Formation du Groupe

Membre de la délégation - Femmes chefs d'Entreprises



Benoît ADELIN - Patrick GUERBETTE - Thierry NOENS



Schéhéraza BÉNARFA et son équipe



Trophée de la Sécurité Privée

EAMUS CORK GROUP / COGAN CSTG, lauréat 2010 dans la catégorie:
« Meilleur service de gestion RH/Formation d'une entreprise de sécurité privée »

Le jury a distingué **EAMUS CORK GROUP** et **COGAN CONSULTING** pour l'élaboration d'une formation comportant des exercices que tous leurs employés peuvent s'approprier et permettant une meilleure gestion du stress.

Visualiser la vidéo <http://www.youtube.com/watch?v=ccuowBggj80>



Contact :

Monsieur Jean-Michel CICHOCKI - Directeur Formation
Port 4112 - 4112, Contour du Loopersfort - 59279 CRAYWICK
Téléphone : 03.28.61.59.19 - Fax : 03.28.26.59.89
email : jm.cichoki@coganconsulting.com



COGAN Consulting Siret : 503 290 934 00028
www.coganconsulting.com

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 31 59 07395 59 auprès du préfet de région Nord Pas de Calais