



2  
Jours

## Gérer sa respiration en milieu professionnel

dans **GESTION DU STRESS - GESTION DU STRESS / Réf : EFF-STR-07**

### Objectifs de la formation

- Contrôler sa respiration pour une meilleure efficacité professionnelle
- Apprendre à réguler sa respiration dans les moments difficiles, avant, pendant et après
- S'armer contre les angoisses et le stress

### Programme de la formation

À l'issue de la formation, les participants seront préparés à :

#### Jour 1 - Matin

##### 1. Définir la respiration

- Fonctionnement de l'appareil respiratoire
- Analyse de la respiration
- Apports physique et psychologique de la respiration

#### Jour 1 - Après-midi

##### 2. Identifier les techniques respiratoires

- Les respirations complètes
- Solliciter et ressentir son diaphragme
- Les respirations alternées
- La respiration en position assise
- La respiration en station debout

#### Jour 2 - Matin

##### 3. Détecter les sources d'irrégularité respiratoire



- Détection des moments de stress, d'angoisse et anxiété
- Visualiser son corps
- Visualiser son diaphragme
- Ressentir son souffle

## Jour 2 - Après-midi

### 4. Développer ses bonnes habitudes

- S'accorder des moments de souffle
- S'entraîner régulièrement
- Définir un plan de progrès

### 5. Appliquer au quotidien

- La respiration pendant la prise de parole en public
- La respiration pour gérer un conflit
- La respiration dans une situation d'urgence

## Pré-requis

Aucune connaissance préalable est requise pour suivre cette formation

## Public cible

Toute personne souhaitant travailler sa respiration et son diaphragme en tant qu'outil de réduction du stress et d'efficacité professionnelle

## Pédagogie

## Méthodes pédagogiques



- Pédagogie active et ludique : mises en situation, jeux de rôles, échanges interactifs expérientiels.
- Apports théoriques en méthodologie de la respiration.

## Modalités d'évaluation

- Evaluation formative tout au long de la formation, sanctionnée d'une attestation de formation reprenant l'ensemble des objectifs pédagogiques.
- Cette attestation sera délivrée à chaque participant à l'issue de la formation.

