



Hankar Harmony Center

Traitement Traditionnel Chinois (Médecine Chinoise)

Rue du Résidal, 22 - 1390 GREZ DOICEAU

Formation sur la Gestion du Stress

Mettre en place une stratégie en matière de gestion des ressources humaines, mais aussi une politique de bien être au sein d'une entreprise, c'est contribuer non seulement à la santé mentale des salariés, mais également leur permettre de rester enthousiastes et motivés, et enfin d'assurer la bonne santé de l'entreprise.

Objectifs :

- ☞ Être capable de déterminer son niveau de stress,
- ☞ Être en mesure de repérer rapidement un collègue stressé,
- ☞ Avoir les outils pour agir et éviter les pièges du stress.

Méthodologie :

- ☞ La pédagogie sera active et participative. Elle alternera les apports d'informations du formateur, et des ateliers pratiques. Remise d'un dossier pédagogique à chaque stagiaire. Alternance de théorie et de pratique.

Programme :

-1- Théorie :

- ☞ Définition du stress : approche allopathique et vision en Médecine Chinoise.
- ☞ Les différents types de stressés et les caractéristiques correspondantes.
- ☞ Les facteurs de stress.
- ☞ Les différentes réactions au stress : émotionnelles et mentales, physiques, fonctionnelles et corporelles, comportementales.
- ☞ Comment maîtriser le stress face à certains types de personnes, certaines situations (capacités à s'adapter et à relativiser).

N° de TVA : BE 0653 854 729

Rue du Résidal, 22 – 1390 Grez-Doiceau / Chaussée de la Hulpe, 177 – 1170 Watermael-Boitsfort
+32 477 393 971 – harmonycenter.mtc@gmail.com – www.harmonycenter.be

-2- Pratique :

- ☞ Test 1 : quel type de stressé est-on ?
- ☞ Test 2 : quel est son niveau de stress ?
- ☞ La respiration sportive, trois techniques différentes :
 - Planche 1 : La respiration de relaxation.
 - Planche 2 : La respiration pour s'énergiser.
 - Planche 3 : Respiration dynamique avec visualisation et étirements passifs.
- ☞ Le stretching couplé à la respiration :
 - Ressentir les tensions corporelles et les comprendre.
 - Planche 1 : détendre son dos.
 - Planche 2 : détendre le corps dans son ensemble.
 - Planche 3 : étirements à la carte sur son poste de travail.
- ☞ Traitement Traditionnel Chinois : quelques points d'acupuncture efficaces (digitopuncture).
 - Planche 1 : détendre les yeux.
 - Planche 2 : détendre le visage.
 - Planche 3 : traiter le mal de tête.
 - Planche 4 : améliorer son sommeil.
 - Planche 5 : traiter le stress.

Tarifification :

- ☞ Groupe de 4 personnes : 80€ HT de l'heure.
Soit pour 12H de formation : 960€ HT.
- ☞ Groupe de 6 personnes : 90€ HT de l'heure.
Soit pour 12H de formation : 1080€ HT.
- ☞ Groupe de 8 personnes : 100€ HT de l'heure.
Soit pour 12H de formation : 1200€ HT.
- ☞ Frais de déplacement : 0.36€ du km.
- ☞ Frais de restauration du formateur (si nécessaire) :
Par ex formation sur la journée.
Forfait de 25€ TTC.

N° de TVA : BE 0653 854 729

Rue du Résidal, 22 – 1390 Grez-Doiceau / Chaussée de la Hulpe, 177 – 1170 Watermael-Boitsfort
+32 477 393 971 – harmonycenter.mtc@gmail.com – www.harmonycenter.be