



Cuisiner son bien-être, son potentiel, sa vie

## **PROPOSITION DE FORMATION**

# ***GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS***

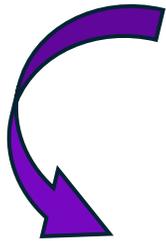
# Contexte de la demande



- Environnement professionnel en mutation constante
- Nécessité d'adaptation rapide aux changements complexes et aux situations nouvelles pour répondre aux objectifs de productivité, de performance de l'entreprise

## Mal être/ Souffrance au travail / Risques Psychosociaux (RPS)

- 42% de salariés français souffre de détresse psychologique
- 67 % des employés déclarent aller au travail de manière mécanique, sans motivation, voire à reculons



Loi PACTE du 22 mai 2019 permettant à toute entreprise de mettre en place une démarche sur la responsabilité sociétale de l'entreprise (RSE) autour de sept points dont « les relations et conditions de travail ».

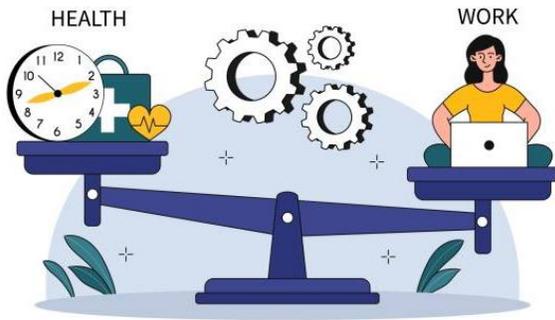
Plusieurs enquêtes : démarche QVCT = Amélioration de la qualité de vie au travail, renforcement de la productivité, et de l'attractivité de l'entreprise ;  
**Prévention des risques psychosociaux.**

- **Point QVCT** : proposition d'actions et formations diverses dont **la formation Gestion du Stress et des émotions**

# Résultats attendus

Proposition de formations par L'improvisation culinaire (cuisine sans recette) permettant :

- De dépasser ses blocages, prendre des initiatives et de se faire confiance,
- De favoriser ainsi l'épanouissement personnel et professionnel.



L'improvisation culinaire, outil puissant d'atteinte des objectifs en favorisant :

- la connexion à soi, à ses émotions, l'expression de ses besoins,
- la confiance en soi, la prise de décision rapide,
- la gestion de l'imprévu et la créativité.

- Dans le cadre de la formation « **Gestion du stress et des émotions** », il s'agit **d'être présent à ce que l'on fait** (intégration de la Pleine Conscience), ce qui favorise la concentration et la créativité. Et il s'agit aussi de **dépasser ses blocages afin de mettre en place des actions concrètes pour améliorer son bien-être au travail.**

## Public concerné

- Salariés d'entreprise (équipes et managers)
- Tout métier, toute ancienneté
- **6 à 10 stagiaires maximum**



# Objectifs

## Objectif global :

Gérer ses émotions pour apprendre à gérer son stress en intégrant la Pleine conscience dans sa pratique professionnelle

## Objectifs opérationnels :

- Stimuler la créativité en portant attention à soi au moment présent
- S'exercer à dépasser divers blocages (en matière d'émotions et de stress) afin d'améliorer son bien-être au travail

## Objectifs pédagogiques :

- Identifier ses émotions pour une meilleure connaissance de soi
- Identifier les sources de stress pour une meilleure connaissance de soi
- Exprimer ses besoins et ressentis de façon claire
- Mettre en place les outils pour améliorer son bien-être au travail



# Contraintes organisationnelles



- Formation de 3 jours
- Soit 21 h de 09h00 à 13h00 (le matin) et de 14h00 à 17h00 (l'après-midi)

## Dans les locaux du formateur

Point cuisine indépendant de la salle de formation

Accessibilité à toutes personnes à mobilité réduite

Toute personne atteinte d'un handicap autre que la mobilité est autorisée à être accompagnée de son AESH ou aide technique/ aide matérielle (*ATTENTION : pour des raisons d'hygiène, les animaux-médiateurs ne seront pas autorisés dans la cuisine*)

Matériel de préparation culinaire (*tablier, planche à découper, couteux d'office, éplucheur, vaisselle de présentation*) et denrées alimentaires fournis/prêtés par le formateur

Liste des allergènes affichée



## Dans les locaux du client

Nécessité d'un point d'eau et d'un « mini » réfrigérateur (point de stockage)

Matériel et denrées à charge du formateur

Accessibilité à personnes à mobilité réduite

L'employeur prendra ses dispositions pour toute personne atteinte d'un handicap autre que la mobilité



# Dispositif pédagogique : Synopsis de la formation (synthèse)

	<b>JOUR 1</b> <b>Identifier les émotions</b>	<b>JOUR 2</b> <b>Identifier le stress</b>	<b>JOUR 3</b> <b>Exprimer ses besoins</b>
<b>MATIN</b> <b>09h-13h</b> (pause-café de 10mn en milieu de matinée)	9h: Accueil, pose du cadre, présentation	Accueil, retour sur la veille	Accueil, retour sur la veille
	Théorie et pratique par Exercice de Pleine Conscience pour l'identification émotions	Le stress (définition, mécanisme, différents types, zones d'impact...)	Différents types de communication Empathie / Bienveillance
	Verbalisation / Tableau de la fonction des émotions	2 Travaux chronométrés autour du stress : sculpture + création culinaire	Exercice d'application des notions en collectif : Créer un Mandala Alimentaire
	Intelligence émotionnelle	Verbalisation et Dégustation	Verbalisation et Dégustation
<b>13h00</b>	<b>PAUSE DEJEUNER</b>		
	<b>Mettre en place les outils pour améliorer son bien-être au travail</b>		
<b>APRES-MIDI</b> <b>14h-17h</b> (pause-café de 10 mn en milieu d'après-midi)	Echanges autour des outils divers/ gestion des émotions	Echanges autour des outils divers/ gestion du stress, organisation du T	Communication Assertive : Exercice pratique ou Jeux
	Exercice d'écriture d'expression des émotions autour d'un aliment	Exercice mêlant gestion des émotions et du stress	Point : Equilibre vie-pro/ vie-perso Expression / Plan d'action personnel
	Verbalisation/partage volontaire	Echelle de stress (fonctionnement + réflexion personnelle)	Evaluation des acquis Evaluation de la formation
<b>Méthodes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaque séquence de formation du matin ou de l'après-midi commence par la météo des émotions/ de l'humeur</li> <li>- Sont utilisés durant toute la formation le brainstorming, les échanges d'expérience avec le groupe, les exposés du formateur</li> <li>- Les exercices divers peuvent être des exercices tirés de la sophrologie mais aussi des activités sensorielles et/ou culinaires</li> <li>- Chaque séquence de formation du matin ou de l'après-midi se termine par une mini évaluation formative à l'oral</li> </ul>		

# Dispositif pédagogique : Supports



- Paperboard, vidéoprojecteur
- Feuille d'émargement
- Livret du participant
- Fiches outils diverses



- Cartes de l'humeur ou des émotions
- Cartes Météo



- Cartes d'Expressions culinaires (pour l'exercice de communication assertive)
- Pâtes à Maïzena (pour l'exercice de sculpture les yeux fermés)
- Denrées alimentaires diverses (pour les créations culinaires)



Photo Non Contractuelle

# Synthèse des supports utilisés

SUPPORTS	UTILISATION / OBJECTIFS DU SUPPORT	OBSERVATIONS
<b>PaperBoard/ Tableau blanc</b>	Pour noter les interventions/ suggestions des participants	Support partagé Formateur/ stagiaire
<b>Vidéoprojecteur</b>	Pour projeter les notions théoriques diverses	Support formateur
<b>Livret du participant</b>	Composé du programme de la formation, se remplira au fur et à mesure de la formation en y intégrant les fiches outils sur les notions théoriques diverses	Support stagiaire
<b>Feuille d'émergence</b>	Pour confirmer la présence des stagiaires pendant les différentes séquences du matin et de l'après-midi	Support formateur
<b>Fiches outils diverses</b>	Pour récapituler les notions théoriques diverses et laisser une trace écrite aux stagiaires à intégrer à leur livret d'accueil	Support stagiaire
<b>Cartes météo</b>	Pour aider à l'expression de l'état physique, émotionnel du jour	Support formateur
<b>Cartes de l'humeur ou des émotions</b>	Pour aider à l'expression des ressentis du jour et/ou du moment	Support formateur
<b>Cartes d'expressions culinaires</b>	Jeu de 56 cartes pour utilisations diverses (pour cette formation : échanges dans le cadre de l'exercice sur la communication assertive)	Support formateur
<b>Pâte à Maïzena</b>	Choix (personnel) du formateur au lieu de la pâte à modeler pour rester dans la cohérence de l'improvisation culinaire. Exercice mettront l'accent sur le sens du toucher tout en favorisant l'écoute de ses émotions	Support stagiaire
<b>Denrées alimentaires diverses</b>	Pour les compositions culinaires relatives au thème de l'exercice favorisant le « sans cuisson » (fruits et légumes de saison frais et/ou séchés, graines, céréales, épices, condiments)	Support partagé Formateur/ stagiaire
<b>Tél. perso stagiaires</b>	Pour l'évaluation des connaissances en fin de parcours sur application « Kahoot! »	Support stagiaire

# Conditions particulières de réussite

- Mixité du groupe
- Accord pour la photographie des créations culinaires
- Engagement sur la pratique des exercices pendant et après la formation
- Engagement sur l'utilisation des téléphones personnels pour l'évaluation



## Evaluation



- **QCM pour intégration des concepts théoriques**

- ATTENTION : Plus de 5 mauvaises réponses = critère de non-assimilation des concepts



- Evaluation à chaud à la fin de chaque ½ journée)
- Retour oral des attentes par rapport au début de formation
- Questionnaire de satisfaction anonymisé

- À 3 mois : Questionnaire de retour pour mise en pratique en situation de travail

# PROPOSITION COMMERCIALE

- Formation de 3 jours, Soit 21 h de 09h00 à 13h00 (le matin) et de 14h00 à 17h00 (l'après-midi)
- Groupe de 6 minimum et 10/12 maximum
- **1355 euros par personne - Tarification nette de taxes**
- **Frais de déplacement du formateur non Inclus**

## CONTACTS

Via le site <https://milcamori.wixsite.com/website>

Via LinkedIn (QR Code)

Via le site [www.cuisine-therapie.com](http://www.cuisine-therapie.com) :

Ateliers Grand Public : carte des praticiens « France métropolitaine »



•  [giromilca@gmail.com](mailto:giromilca@gmail.com)

•  06 58 19 48 20

*La Cuisine Du Coach*

31200 TOULOUSE

SIRET 847 946 035 00023 – APE 8559A



Cuisiner son bien-être, son potentiel, sa vie

**Vous remercie pour votre attention**

**AVEZ-VOUS DES QUESTIONS ?**