



**Durée :** 3 jour(s)  
**Tarif :** 1200,00 € Net / personne  
**Tarif Intra :** [Nous contacter](#)

## PUBLIC

Tout public

## OBJECTIFS

Ces journées de formation ont pour objectifs :

- de mieux comprendre les processus de stress,
- d'identifier ses propres sources de stress et niveau de stress en repérant ses signaux d'alerte
- de mettre en évidence des moyens de le réguler pour développer ses capacités d'adaptation et
- de réactivité et produire un comportement, une réponse mieux adaptés, sans dommage pour son propre équilibre
- d'analyser les conséquences du stress sur son équilibre personnel et sur son efficacité au travail d'établir son plan d'action personnalisé pour améliorer la gestion de son stress

## FORMATEUR

### Isabelle ADAM

- Psychologue
- Consultante en Ressources Humaines et organisation
- Plus de 15 ans d'expériences
- DESS Psychologie "Formation, emploi, projet organisationnel"

Cette formation propose deux approches pratiques :

- Une approche « résolution de problème », pour gérer la situation stressante ici et maintenant,
- Une approche « gestion des émotions », pour apprendre à se ressourcer après une journée ou un moment particulièrement difficile.

## METHODE ET CONTENU PEDAGOGIQUE

Présentation et attentes des participants

Rappel des objectifs et contrat pédagogique

### A- Comprendre :

Le Syndrome Général d'Adaptation de H. Selye

Définitions du stress au travail d'après les travaux de l'INRS

Les deux visages du stress : le stress dit communément "aidant" et le stress gênant

Les 3 phases du stress :

- phase d'alarme ou phase initiale
- phase d'adaptation ou phase de résistance
- phase d'épuisement

Conséquences sur la santé

Les situations de travail générant du stress

Le repérage des signaux d'alerte

Du stress au burnout, s'informer pour prévenir

### B- Agir :

**Les techniques orientées "résolution de problème" pour faire face à un événement stressant.**

- Approche cognito-comportementale
- Les drivers ou messages contraignants
- Initiation et entraînement à la communication non violente ou CNV

**Les techniques axées sur les émotions et les techniques de relaxation pour se ressourcer après un moment difficile.**

- Comprendre les émotions
- Agir sur ses propres émotions au quotidien
- Accompagner les émotions des patients, collègues
- Les trois grands types de variables qui se trouvent modifiées en états de relaxation
  - le fonctionnement cérébral et la neurophysiologie
  - le fonctionnement somatique et métabolique
  - la psychologie
- Exercices corporels à partir de différentes méthodes : training autogène, sophrologie, visualisation thérapeutique, cohérence cardiaque (à l'aide du logiciel Freeze Framer).

### C- Elaborer son plan d'action personnalisé

## Mobiliser ses ressources face au stress

### D- Bilan de la session

**Méthodes pédagogiques interactives** : l'alternance d'apports théoriques et d'ateliers pratiques et de réflexion favorise l'appropriation individuelle des concepts et des techniques abordées et leur transposition immédiate dans la structure. Des autodiagnostic et des exercices corporels sont proposés. Des évaluations formatives sont proposées chaque jour sous forme d'exercices et de simulations, l'objectif étant de favoriser la responsabilisation, l'action et la réactivité du stagiaire face à ses apprentissages.

**Nos référents théoriques** : Différentes approches : les modèles physiologiques, les théories cognitivo-comportementales, les théories transactionnelles qui insistent sur les interactions entre les dimensions biologiques, psychologiques et sociales. Bien que nous appuyant sur les résultats de la recherche et sur de nombreuses expériences cliniques, l'essentiel du contenu de ce stage est basé sur l'expérience, le vécu des stagiaires et les moyens pratiques de gérer le stress. Nous utiliserons également à cet effet l'analyse transactionnelle et la communication non violente. Les exercices proposés sont issus de la sophrologie, du training autogène de Schultz et de la cohérence cardiaque. Cette dernière technique, arrivée récemment en Europe, peut s'appliquer, après entraînement, sans avoir pour autant besoin de stopper son activité. Elle est donc un outil précieux et complémentaire des autres approches pour trouver un moyen de se ressourcer en cours de journée.

### SESSIONS

Montpellier

03-05 nov. 10