

### Objectif

---

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- Comprendre la notion de stress et ses mécanismes.
- Découvrir des techniques de gestion du stress : respiration, visualisation et revitalisation.
- Apprendre à évoluer entre le contrôle et le lâcher-prise.
- Développer ses ressources personnelles pour temporiser les situations de stress.
- Réagir en situation de tension en s'affirmant sans agressivité ni passivité mais avec assertivité.
- Prendre conscience de ses atouts mais aussi de ses faiblesses.
- Installer de bonnes pratiques quotidiennes dans la situation de travail pour limiter les risques.

### Pré-requis, Public

---

Aucun. Tous les usagers, salariés.

### Durée

---

1 jour soit 07h.

### Nombre de stagiaires

---

8 maximum.

### Contenu

---

#### 1 / Faire le point sur le stress

- Le stress est-il négatif ou positif ?
- Les sources du stress : situations et facteurs de stress.
- Les signes du stress : manifestations physiques et mentales.
- Axes de travail : les ressources et modérateurs de stress.

#### 2/ Développer ses ressources personnelles

- Mentales : la visualisation pour gérer mentalement la pression.
- Physiques : la respiration et l'activation physique, en quoi nous aident-elles concrètement ?
- Emotionnelles : la relation entre stress et émotions, évoluer entre contrôle et lâcher prise.

#### 2/ Mieux communiquer en situation de stress

- Passivité, agressivité, manipulation : découvrir les caractéristiques de 3 comportements inefficaces en situation de stress.
- L'assertivité : découvrir les caractéristiques d'un comportement bénéfique en situation de stress.
- Identifier mon comportement en situation de stress.
- Mettre en œuvre les clés pratiques pour renforcer votre attitude assertive.

### Compétences visées et formateur

---

Comprendre les mécanismes du stress et gérer les situations stressantes au travail. Formateur spécialisé et diplômé en sophrologie.

### *Méthodes et moyens pédagogiques, suivi :*

---

Nous alternons des apports théoriques, des exercices pratiques de sophrologie (mouvements corporels, respirations, visualisations), des mises en situation et des temps d'échanges.

Les exercices proposés seront pour partie transférables dans la situation de travail et pourront être facilement et durablement pratiqués par les participants.

Notre action s'inscrit dans le cadre de la prévention des risques professionnels.

*Les ateliers se pratiquent en tenue de ville et ne présentent aucune contre-indication.*

*Les exercices se font assis et debout.*

*L'atteinte de l'objectif est fortement liée à la participation des stagiaires.*

*L'intervenant mettra tout en œuvre pour favoriser une participation active et collective.*

*De par sa déontologie professionnelle, l'intervenant est soumis à une stricte confidentialité.*

### *Evaluation, attestation*

---

Evaluation des acquis en fin de formation et attestation de formation.