



# Gestion du stress



**Durée :** 7 heures (1 jours)

**Profils des stagiaires :** professionnels

**Prérequis :** aucun

**Réf. catalogue :** GS012020

**Nbre de participants :** entre 1 (minimum) et 12 (maximum)

## Objectifs pédagogiques

- Gérer au quotidien les influences négatives du stress dans son activité professionnelle
- Développer des techniques permettant de mieux gérer son stress
- Mieux se connaître pour mieux accompagner

## Contenu

- Prévenir les situations difficiles dans son activité professionnelle
- Prévenir la **charge mentale**, **burn-out** et mieux gérer les conflits
- Mieux connaître le système des **émotions** et des modes de **communication**
- Techniques de relaxation, de visualisation, de sophrologie et psychologie positive

*Sous forme de temps d'échanges, d'interactions et de techniques, la formation est rythmée par des temps d'actions et de connaissances. A travers une dynamique de groupe, les stagiaires sont impliqués pour expérimenter et mettre en action des connaissances et des outils qui leur conviennent le mieux.*

## Intervenante



Merry Strullu est formatrice, sophrologue et sociologue en Qualité de Vie au Travail.

Ancienne chef de projets, son ambition est de transmettre des techniques, des outils simples pour apprendre à se détendre soi-même pour favoriser des automatismes positifs, le tout dans la bienveillance, le respect de soi et l'authenticité des échanges.

Contact : [merry@osonsunepause.fr](mailto:merry@osonsunepause.fr) – 07.87.00.62.74

## Organisation

### Moyens, méthodes et techniques de l'intervenant

- Documents supports de formation projetés
- Connaissances et exposés théoriques
- Retour d'expérience, cercle de parole
- Outils, jeux & mise en situation
- Mise à disposition de documents supports

### Au sein de l'organisation

- Salle de formation
- Rétroprojecteur
- Paperboard

Osons une pause | Siège social : 181 chemin Vénus 31140 LAUNAGUET | N° SIRET : 84511010500028  
NAF : 7022Z | NDA : 76310956231 | 07-87-00-62-74 | [merry.strullu@gmail.com](mailto:merry.strullu@gmail.com) | [osonsunepause.fr](http://osonsunepause.fr)



## Programme

### Module 1 : définir et mieux identifier son stress

- Définitions du stress et de la relaxation
- Utiliser des modérateurs/techniques individuels et collectifs (respiration, visualisation)
- Mettre en pratique des techniques de relaxation et de sophrologie utilisables au quotidien
  - 3 ressources clefs : mise en situations
  - Jeux des colonnes : mes actions pour agir (technique de psychologie positive)
  - Savoir se poser (technique de relaxation et de sophrologie)
  - Relaxation dynamique (posture corporelle)

### Module 2 : se situer dans la prévention des risques psycho-sociaux (niveaux de stress)

- Identifier les différents signes et les situations sources de stress (manifestations, symptômes et conséquences du stress)
- Identifier les différents types d'émotions
- Identifier les agents stresseurs afin de favoriser leur contrôle
- Apprendre à se poser, à se (re)centrer pour développer ses ressources internes
  - Evacuer le trop plein : mise en situations
  - Libérer le négatif (posture corporelle)
  - Libérer des tensions (techniques de relaxation et de sophrologie)
  - Se focaliser sur la réussite : mise en situation (technique de psychologie positive)



*L'accent sera mis sur la diversité des techniques présentées afin que les stagiaires puissent choisir celles qui leur conviennent le mieux*

## Modalité

**Evaluation** : auto-évaluation des acquis

**Sanction finale** : attestation de fin de formation (remise au stagiaire à l'issue de la formation)

**Accessibilité** : salle accessible pour les personnes à mobilité réduite et aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la session)

**Tarif** : 864€ en intra (TVA non applicable art. 293 B du CGI)