



# Gestion du stress



**Durée :** 7 heures (1 jour)

**Profils des stagiaires :** professionnels

**Prérequis :** aucun

**Réf. catalogue :** GS020202

**Nbre de participants :** entre 1 (minimum) et 10 (maximum)

## Objectifs pédagogiques

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

## Contenu

- Prévenir la **charge mentale**, **burn-out** et mieux gérer son stress dans son cadre professionnel
- Avoir des techniques de relaxation, de visualisation, de sophrologie et psychologie positive appliquée à son métier

*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, management et gestion de projet.

Ancienne chef de projets, mon ambition est de transmettre des techniques, des outils simples pour apprendre à 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
- Retour d'expérience, cercle de parole
- Outils, jeux & mise en situation
- Connaissances et exposés théoriques
- Mise à disposition de documents supports

### En distanciel

- Plateforme de visio-conférence
- Paperboard virtuel



Osons une pause

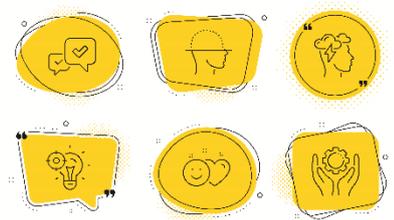
## Programme

### 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** : formation en distanciel. Aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la session)

**Tarif** : 925 € en intra (TVA non applicable art. 293 B du CGI)