

# Gestion du stress en situation professionnelle



**Durée :** 14 heures (2 jours)

**Profils des stagiaires :** professionnels

**Prérequis :** aucun

**Réf. catalogue :** GSSP010922

**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 professionnel

## 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

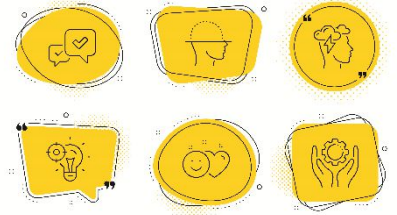
- Plateforme de visio-conférence
- Paperboard virtuel



## Programme

### Module 1 : identifier les différents états du stress : causes et conséquences

- Définition du stress
- Différentes phases
- Fonctionnement biologique du stress
- Pratiques de relaxation et de sophrologie (respiration et visualisation)
- Impact sur l'environnement et sur sa qualité
- Repérer et analyser les mécanismes physiologiques et psychologiques de son stress



### Module 2 : intégrer dans son quotidien professionnel des rituels de gestion du stress

- La communication bienveillante : être à l'écoute de soi et des autres
- Repérer les situations professionnelles de stress à fort impact et traduire ses besoins
- Mécanismes de défenses et d'adaptation face au stress
- Connaître, formuler ses besoins sans maladresse de persécution pour anticiper les situations de stress
- Boîte à outils anti-stress : mettre en place ses propres stratégies pour surmonter une situation de stress
- Les différentes techniques de relaxation

*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** : 2100 € en intra (TVA non applicable art. 261.4.4 du CGI)