



# Gestion du stress en situation professionnelle



Osons une pause

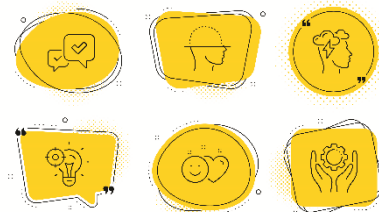
**Durée :** 7 heures (1 jour)

**Profils des stagiaires :** toute personne intéressée par le sujet

**Prérequis :** aucun

**Réf. catalogue :** GS0108025

**Nbre de participants :** 1 à 12 participants



## Objectifs pédagogiques

- Connaître le fonctionnement du stress
- Identifier les situations de stress et les réponses appropriées
- Expérimenter des techniques simples et pratiques pour dépasser les manifestations du stress

## Contenu

Le stagiaire sera en capacité à :

- D'utiliser des méthodes et outils pour une meilleure gestion du stress pouvant s'appliquer dans les différents champs relationnels professionnels (technique de relaxation, visualisation, sophrologie ou psychologie positive)

## Intervenante



Merry Strullu, coach professionnelle, facilitatrice, sophrologue et formatrice en innovation managériale.

Spécialisée en QVT, gestion du stress, de la communication et intelligence émotionnelle

« Sociologue du travail, de formation initiale, spécialisée QVT, je suis devenue directrice de projets dans de multiples secteurs d'activité (satellite, santé, grande distribution, administration, etc.). Aujourd'hui, j'accompagne sur les dirigeants, managers, et RH sous forme de formation, séminaire, workshops ou suivi individuel/coaching en mettant l'humain au cœur des interactions. »

**Mes outils clefs :** l'intelligence émotionnelle, la sophrologie, l'analyse transactionnelle et le DISC communication

**Mon let's motiv' :** transmettre des outils et une philosophie pour transformer vos projets !

Contact : [merry@osonsunepause.fr](mailto:merry@osonsunepause.fr) – 07.87.00.62.74 – 181 chemin Vénus, 31140 Launaguet

## Organisation

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

➔ l'intervention proposera une alternance entre : apports théoriques, exemples concrets et exercices de mise en situation (simulations, jeux de rôle)

- Connaissances et exposés théoriques (support PPT)
- Mise à disposition de documents supports
- Technique d'intelligence collective, de réflexivité, de communication et de relaxation
- Outils, jeux & mise en situation (jeu de rôle)

### Présentiel

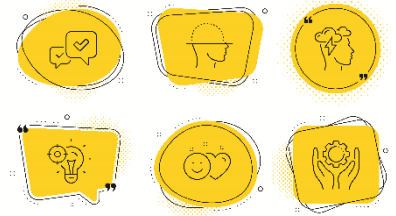
- Tables (contre les murs)
- Chaises
- Paperboard avec papier
- Post-it



## Programme et types d'animations pédagogiques

### 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

**Sanction du dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :** Quizz de connaissance (QCM sur l'acquisition des notions essentielles), travaux en intelligence collective

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

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

**Tarif :** 2100 € la journée (TVA non applicable art. 261.4.4 du CGI)

Quelle que soit la taille du groupe (1 à 12 personnes maximum)