

## PROGRAMME DE LA FORMATION « gestion du stress »

Bon nombre d'études montrent que la charge de travail s'est intensifiée : quantité de tâches à réaliser, deadline à respecter, ressources pas toujours disponibles ou maîtrisées, hypersollicitations, infobésité,... A cela s'ajoute le développement des NTIC qui bien que permettant de faciliter le travail, elles peuvent avoir l'effet de laisser moins de place à la déconnexion... Les situations de stress augmentent au travail. Il est important de bien analyser les facteurs organisationnels, techniques et humains présents dans la situation de travail et générateurs de stress chronique. Mais il est peut être intéressant, en prévention secondaire, d'accompagner les salariés à mieux gérer les situations de stress. Tel est l'objectif de cette formation.



### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Être capable de connaître et utiliser les outils de base de relaxation : travail du souffle
- Être capable d'acquérir et appliquer les protocoles de la Relaxation Jacobson
- Être capable de connaître les objectifs et précaution, indication, contre-indication
- Être capable d'identifier et Connaître la physiologie du stress , les symptômes du stress
- Être capable d'identifier et Connaître les facteurs, symptômes du Burn-out ou du SEP
- Être capable de connaître et appliquer les leviers et recommandations de prévention du stress quotidien et professionnel



### CONTENUS PEDAGOGIQUES:

**Comprendre les mécanismes du stress** : qu'est-ce que le stress - comment agit-il sur nos organismes - diagnostic personnel.

- Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte.
- Diagnostiquer ses niveaux de stress.
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress.
- **Mise en situation**
- Autodiagnostic et brainstorming : chaque participant comprend son propre rapport au stress.

### Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

- La "relaxation" pour être détendu.
- La "maîtrise des émotions" pour garder son calme.



### MODALITES PEDAGOGIQUE :

- Diaporama avec apports théoriques
- Ateliers pratiques
- Mises en situation
- Travaux individuels et travaux en groupe



### METHODE D'EVALUATION :

Des évaluations formatives permettront d'évaluer tout au long de la formation la progression des stagiaires sous forme de questionnement collectif et individuel et de quizz ou QCM.

Une attestation de fin de formation avec les compétences acquises sera remise aux participants.



### ACCESSIBILITE

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

**INTERVENANTE** Laura LANFRANCA aide-soignante depuis plus de 25 ans, et formée aux techniques de gestion du stress et de communication bienveillante

**PUBLIC VISE** Tout public

**PRE-REQUIS** Néant

**MODALITE D'ORGANISATION ET DUREE** 2 journées consécutives soit 14H00

**LIEU** dans les locaux de la structure ou salle de formation mise à disposition par SSP

**EFFECTIF** 4 à 10 participants

**DELAIS D'ACCES** Les inscriptions doivent être réalisées 15 jours avant le démarrage de la formation.

**TARIF (organisme non assujetti à la TVA)** Contactez-nous pour un devis.  
*Tarif ajusté en fonction du nombre de participants et du lieu de réalisation*

**CONTACT** Natacha Maï VINATIER au 06 63 51 96 48 ou à [contact@sante-securite-pro.com](mailto:contact@sante-securite-pro.com)