

Objectifs

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de gérer au quotidien les influences de son stress sur son activité professionnelle et ainsi proposer un accompagnement de qualité.

Programme :

Savoirs

- La définition du stress, les différents types de stress et les mécanismes associés.
- Les différents états du stress, ses causes et ses conséquences. Les facteurs et modérateurs de stress.
- Le stress en situation professionnelle : impacts sur l'accompagnement et sur sa qualité.
- La communication bienveillante. Les mécanismes de défense et d'adaptation face au stress. Les différentes techniques de relaxation.

Aptitudes

- Repérer et analyser les mécanismes physiologiques et psychologiques de son stress.
- Repérer les situations professionnelles de stress à fort impact émotionnel.
- Analyser les sources de son stress et leurs impacts en situation professionnelle.
- Connaître ses besoins pour mieux anticiper les situations de stress.
- Mettre en place ses propres stratégies pour surmonter une situation de stress.
- Mettre en pratique des techniques de relaxation utilisables au quotidien. Intégrer dans son quotidien professionnel des rituels de relaxation.



2 jours
14 heures
Réf MISSP
Pré-requis pédagogique :
aucun
Public : Tout salarié-e.
Salarié.e du
Particulier Employeur
De 10 à 12 participants-es

Méthodes et support pédagogiques :

- Apports théoriques
- Travail individuel et en sous-groupe
- Interactions stagiaires/formatrice
- Mise en situation
- Étude de cas

Évaluation : Grille d'autoévaluation

Intervenantes :

Peggy LARCHER
Professeur de théâtre

Merry STRULLU
Sophrologue