



---

# Programme de Formation

---

## Favoriser le mieux-être au travail

---

### Organisation

---

**Durée :** 21 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

---

### Contenu pédagogique

---

#### **Public visé**

Professionnels confrontés à des situations de stress

#### **Objectifs pédagogiques**

##### **Objectifs généraux :**

- ◆ L'initiation aux approches psychocorporelles de gestion du stress se décline en deux axes :
- ◆ Contribuer à la prévention des risques psychosociaux des professionnels grâce à l'appropriation d'outils psychocorporels
- ◆ Améliorer la qualité du travail grâce à l'acquisition de compétences en méthodes psychocorporelles utiles dans de nombreux contextes d'exercice professionnel (relationnel, communication, soin...)

##### **Objectifs spécifiques :**

- ◆ Définir les approches psychocorporelles de gestion du stress
- ◆ Comprendre les enjeux de la pratiques de la gestion du stress au quotidien
- ◆ Expérimenter et s'approprier les techniques psychocorporelles basées sur le corps, la respiration, la concentration, l'autonomie
- ◆ S'approprier les notions d'état de conscience et de niveau de conscience
- ◆ Connaître les émotions et être capable de les réguler
- ◆ Définir les notions d'attitude et de posture
- ◆ Vivre des séances pratiques et s'entraîner

#### **Description**

##### **JOUR 1 :**

- ◆ Repérer les potentielles représentations des approches psychocorporelles en vue de la gestion du stress chez les participants
- ◆ Définir/historique des approches psychocorporelles en gestion du stress
- ◆ Pratiquer une séance de relaxation simple
- ◆ Connaître la définition du stress (composante sensorielle et émotionnelle)
- ◆ Définir les différents types de stress
- ◆ Rappeler les moyens d'évaluation du stress
- ◆ Rappeler le mécanisme neurophysiologique du stress
- ◆ Pratiquer une séance de relaxation de base dans le contexte du stress
- ◆ S'approprier des apports théoriques de base

##### **JOUR 2 :**

- ◆ Amorcer la méthodologie de la construction d'une séance dans un contexte de stress
- ◆ Identifier les indications, les limites
- ◆ S'approprier la notion d'alliance dans le contexte du stress
- ◆ Pratiquer une séance de base de gestion du stress

- ◆ S'approprier les concepts théoriques s'y rapportant
- ◆ Pratiquer et s'approprier des outils spécifiques psychocorporels de gestion du stress
- ◆ Mesurer l'importance de la répétition

### JOUR 3 :

S'approprier des techniques psychocorporelles de relaxation par le toucher du stress

Effectuer une synthèse et une remobilisation des apprentissages techniques et théoriques déjà effectués et éprouvés en lien avec des situations de travail

Analyser la pratique professionnelle

Savoir animer une courte séance d'approche psychocorporelle contre le stress

Mettre en pratique les apprentissages acquis afin d'améliorer leur transférabilité en situation de travail



### **Prérequis**

Aucun



### **Modalités pédagogiques**

Apports théoriques

Questionnaire

Ateliers, exercices pratiques

Techniques de relaxation, visualisation

Exercice de respiration

Cas pratiques



### **Moyens et supports pédagogiques**

Apports théoriques

Questionnaire

Ateliers, exercices pratiques

Techniques de relaxation, visualisation

Exercice de respiration

Cas pratiques



### **Modalités d'évaluation et de suivi**

Questionnaire de positionnement au début de la formation pour cerner les attentes des participants

Questionnaire post formation rempli par les stagiaires à la fin de la formation, qui fera

l'objet d'une évaluation individuelle des acquis par le formateur

Autoévaluation orale collective avec le formateur à la fin de chaque demi journée



### **Informations sur l'accessibilité**

**Horaires :** 9h - 12h30 / 13h30 – 17h

**Modalités d'accès à la formation :** prise en charge financière par les OPCA et ANFH

**Délais d'accès à la formation :** Session selon le nombre d'inscrits et/ou dates communiquées lors de la validation du devis

**Accessibilité handicap :** Un référent Handicap est à l'écoute de vos besoins pour toute situation de handicap et besoins en compensation

**Matériel (à apporter par les stagiaires si besoin) :** papier pour la prise de note et crayon