

Gérer son stress efficacement et durablement pour gagner en efficacité et en sérénité

Avec l'augmentation des troubles musculo-squelettiques et des risques psychosociaux liés au stress, constatée chez les salariés, les entreprises cherchent à œuvrer pour le bien-être au travail. Entrer dans une démarche continue d'amélioration de la qualité de vie au travail, afin de préserver la santé des salariés est à présent essentiel.

L'accord national interprofessionnel sur le stress au travail, signé le 2 juillet 2008 et rendu obligatoire par un arrêté ministériel du 23 avril 2009, invite d'ailleurs les entreprises à prévoir des mesures appropriées pour dépister le stress au travail et un cadre pour le prévenir.

Alors, comment réduire le stress de ses salariés pour qu'ils gagnent en sérénité et en efficacité? Cette formation à la gestion du stress permet, grâce aux outils de la sophrologie, d'agir au service du bien-être personnel et professionnel.

La formation va permettre de prendre conscience et de comprendre quels sont les symptômes du stress, les différentes causes du stress et les moyens à mettre en œuvre pour mieux s'adapter au quotidien, afin de gérer son stress efficacement et durablement.

Objectifs :

- Définir ce qu'est le stress.
- Identifier les symptômes et les différents types de situations dans lesquelles il se produit.
- Comprendre et différencier les différentes causes du stress.
- Prendre conscience de ce que l'on peut mettre en œuvre pour s'adapter et gérer son stress efficacement et pour longtemps, afin de gagner en efficacité et en sérénité.

Public concerné : Tous les salariés.

Maximum 10 personnes

Minimum 4 personnes

Durée de la formation : 6h30

Horaires : 9h30 – 12h30 ; 13h30 – 17h

Formation en **présentiel** ou en **visio**

N'hésitez pas à me contacter pour étudier ensemble vos besoins spécifiques ou pour organiser sans engagement une séance découverte ou une réunion d'information au sein de votre structure.

Pauline Salmon
Sophrologue
Niveau de qualification reconnu par l'Etat

16 Impasse Victor Hugo – 34920 Le Cres
Tél. : 06.23.08.44.94
pauline@oksophro.fr
www.oksophro.fr



PROGRAMME

Avant de commencer la formation

- Lecture d'un texte (audio ou papier) permettant de prendre conscience de sa relation aux difficultés.
- Un autodiagnostic pour faire le point sur son niveau actuel de stress.

MATINEE

➤ Objectif 1

- Définir ce qu'est le stress.
- Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte.
- Comprendre son propre rapport au stress.

Exercices :

- Réflexion sur sa propre définition du stress dans sa vie (réalité vécue) et échanges en groupe.
- Décrire et nommer les symptômes provoqués par le stress.
- Pratique sophrologique d'écoute du corps.
- Réflexion en groupes pour noter les types de situations dans lesquelles apparait le stress.

➤ Objectif 2

Comprendre quelles sont les causes du stress 1ère partie.

Exercices :

- Distinguer les différentes causes du stress 1ère partie.
- Travail en groupes pour identifier et différencier les stratégies possibles pour réduire son stress.
- Pratique sophrologique permettant de prendre conscience des moyens que l'on a pour gérer son stress.

APRES-MIDI

➤ Objectif 2 suite

Comprendre quelles sont les causes du stress 2ème partie.

Exercices :

- Pratique sophrologique de récupération rapide d'énergie en journée.
- Distinguer les différentes causes du stress 2ème partie.
- Pratiques sophrologiques visant à gérer les manifestations de son stress.

Pauline Salmon
Sophrologue
Niveau de qualification reconnu par l'Etat

16 Impasse Victor Hugo – 34920 Le Cres
Tél. : 06.23.08.44.94
pauline@oksophro.fr
www.oksophro.fr



➤ Objectif 3

Prendre conscience des moyens à mettre en œuvre pour gérer son stress efficacement et pour longtemps.

Exercices :

- Identifier les moyens à mettre en œuvre pour s'adapter au travail et plus généralement à toutes les situations de la vie.
- Mise en situation pour définir son propre processus d'adaptation face à une situation stressante identifiée, puis échange en groupe.
- Pratique sophrologique permettant de prendre du recul.
- Conclusion : Quel est alors le meilleur antidote au stress ?

Méthodes et supports pédagogiques :

Méthode alternant théorie, mises en situations, pratiques sophrologiques et échanges en groupe.

Formation en distancielle avec projection d'un PowerPoint, mises en situations, pratiques sophrologiques et échanges en groupe.

Modalités d'évaluation des acquis et de la satisfaction :

- Autodiagnostic avant la formation.
- Evaluation en contrôle continu (exercices, questions-réponses, mises en situation).
- QCM de fin de formation évaluant les connaissances et savoir-faire acquis.
- Tour de table de synthèse.
- Questionnaire de satisfaction remis à la fin de la formation.

Pauline Salmon
Sophrologue
Niveau de qualification reconnu par l'Etat

16 Impasse Victor Hugo – 34920 Le Cres
Tél. : 06.23.08.44.94
pauline@oksophro.fr
www.oksophro.fr

