



# PROGRAMME DE FORMATION

## GESTION DU STRESS

### OBJECTIFS

A l'issue de la formation, l'apprenant sera en mesure de :

- Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts sur la santé physique et psychique ;
- Identifier ses propres sources de stress ;
- Acquérir des outils concrets pour réguler son stress au quotidien
- Améliorer sa résilience face aux situations professionnelles



### PUBLIC CIBLE

Tous collaborateurs



### PREREQUIS

Aucun



07 67 04 76 12



[www.sfformations.com](http://www.sfformations.com)



Formation collective - 12 participants  
max

2 jours (14 heures) en présentiel

Délai d'accès: 14 jours



500€ HT à 800€ HT / jour

600€ TTC à 960€ TTC / jour



- **Outils utilisés pendant la formation:** powerpoint, jeux de rôles, pratiques de sophrologie et méditation
- **Support conservés par l'apprenant:** notes personnelles, enregistrements audio, récapitulatif écrit envoyé à la fin de la formation



### EVALUATION

- Quiz oral
- Questionnaire de satisfaction
- Auto-diagnostic initial et final

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.  
N'hésitez pas à le préciser lors de l'inscription.



07 67 04 76 12



[www.sfformations.com](http://www.sfformations.com)





# Contenu

## **MODULE 1 : Comprendre et identifier le stress (7 heures)**

- 1.** Présentation de la formatrice et du cadre de la formation
- 2.** Tour de table : météo perso et recueil des attentes  
*support utilisé : tableau et brise glace*
- 3.** Auto-évaluation (niveau et gestion de stress)  
*support utilisé : document papier*
- 4.** Sophro-dégustation  
*support utilisé : chocolat*
- 5.** les mécanismes et les effets du stress  
*support utilisé : power point*
- 6.** sophro-musique  
*support utilisé : enceinte*
- 7.** cohérence cardiaque
- 8.** respiration carrée
- 9.** ligne du stress  
*support utilisé : papier et stylo*
- 10.** liste des déclencheurs  
*support utilisé : papier et stylo*
- 11.** médiation des pensées
- 12.** tour de table de fin de journée, devoirs pour la prochaine fois





# Contenu

## **MODULE 2 : Gérer les tensions relationnelles et renforcer la sérénité au travail (7 heures)**

- 1.** Tour de table : météo perso et retour exercice
- 2.** Scan corporel
- 3.** Notion de besoin et explication de la marelle CNV  
*support utilisé : power point, tableau*
- 4.** Méditation lieu ressource
- 5.** Marelle CNV en binôme
- 6.** Cohérence cardiaque
- 7.** Théâtre forum sur des situations stressantes
- 8.** Sophro substitution sensorielle
- 9.** Élaboration des routines anti-stress personnelles  
*support utilisé : document papier fourni, papier et stylo*
- 10.** Méditation des bouts de bois
- 11.** Auto-évaluation et évaluation de la formation  
*support utilisé : documents papier fournis*
- 12.** Méditation
- 13.** Tour de table de clôture

