



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



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



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



07 67 04 76 12



www.sfformations.com



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



07 67 04 76 12



www.sfformations.com