



FORMASANTE
50 Rue tudelle
45100 Orléans
www.formasante.fr

Téléphone : 02 38 56 01 01

E-mail : domicile@formasante.fr

La gestion du stress et relaxation

INFORMATIONS :

Public :

Cadre de proximité

Si non spécifié, pas de prérequis

Durée : 14h

Intervenant :

Praticien bien-être

CONTEXTE :

La connaissance des mécanismes du stress est le premier pas vers la maîtrise de son implication émotionnelle et la prise de distance face aux situations difficiles au travail. Se connaître en tant que personne, mieux connaître et voir venir les signaux d'alarme sont autant de chances de pouvoir développer des stratégies adaptées aux situations difficiles. Ce programme de formation est destiné aux cadres intermédiaires, qui, interlocuteurs privilégiés des équipes, des familles et de la direction doivent gérer simultanément de nombreuses contraintes et facteurs de stress...

LE + DE LA FORMATION

Mise en situation et expérimentation de différentes techniques favorables à la gestion du stress (sophrologie, réflexologie...).

OBJECTIFS :

La gestion du stress et relaxation

- Comprendre ce qu'est le stress et ses mécanismes
- Prévenir et analyser les situations génératrices de stress
- Permettre à chacun d'identifier son stress dans son rôle et ses missions
- Identifier les pistes individuelles et collectives d'amélioration
- Savoir utiliser les techniques de prévention, de régulation des effets du stress pour soi et son équipe à travers des outils spécifiques et immédiatement opérationnels

PROGRAMME :

- Le stress chez le manager de proximité : identifier les vecteurs favorisant le stress et comprendre les différentes origines du stress
- Le déroulement, l'impact et l'origine du stress
- Les situations problématiques récurrentes. Les comportements régulateurs. Le travail en équipe : un levier pour prévenir les situations de stress
- Les facteurs fondamentaux de la construction d'un collectif de travail
- Cohésion d'équipe et communication : de quoi parle-t-on ?
- L'équipe : un groupe ressource et dynamique préventive
- La gestion du stress et des émotions dans mon quotidien de travail : « MON » stress
- Les principales émotions professionnelles et leurs conséquences sur l'activité quotidienne
- Le contrôle des manifestations physiques du stress
- Gestion du temps, des tâches, des urgences : organisation et hiérarchisation
- La connaissance de ses propres limites, les possibilités de relais et rompre l'isolement lié au stress
- Découverte des outils et techniques
- Formalisation de l'analyse des pratiques et élaboration d'un plan d'amélioration individuel

NOTRE DÉMARCHÉ PÉDAGOGIQUE ÉVALUATION & LIVRABLES

- Les apports de connaissances seront articulés autour des questions issues de la pratique professionnelle, à l'aide de techniques et outils choisis par les intervenants.
- Les professionnels seront sollicités pour analyser et évaluer ce qui pose des difficultés dans leur pratique. La satisfaction des participants est évaluée à l'aide d'un questionnaire et par un « tour de table ».
- Elle privilégiera des méthodes pédagogiques actives et interactives.
 - L'intervenant fournit un support synthétisant les points clés de la formation.



FORMASANTE
50 Rue tudelle
45100 Orléans
www.formasante.fr

Téléphone : 02 38 56 01 01

E-mail : domicile@formasante.fr

La gestion du stress et relaxation

- Un certificat de réalisation est délivré aux participants.