

# Formation Flash : Gestion du stress

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...

## Objectifs

- Comprendre le mécanisme du stress
- Évaluer son niveau de stress et identifier « ses » facteurs de stress
- Découvrir des techniques simples de relaxation : sophrologie, relaxation, olfactothérapie ...

## Le + de la formation

Notre formation Flash propose de sensibiliser, sur un temps court, les aides à domicile sur les notions essentielles propres à la personne âgée.

## Public concerné et Prérequis

- Aucun prérequis.
- Tout professionnel du domicile

## Programme

- Les risques d'usure professionnelle dans les métiers de l'aide et du soin à la personne à domicile
- Atelier pratique d'étirement, auto-massage, prise de conscience de son corps
- Évaluation de son niveau de stress, des facteurs déclencheurs
- Atelier pratique de techniques de respiration, sensibilisation à la sophrologie, relaxation, travail sur les émotions

## Votre intervenant

- Praticien bien-être

## Notre démarche pédagogique

- Une approche pédagogique concrète et pragmatique s'appuyant sur des méthodes de pédagogie active : alternance d'exposés théoriques courts, d'études de cas, d'analyse de pratiques...

## Moyens techniques

- Pas de moyens techniques spécifiques.

## Livrables

- Un certificat de réalisation est délivré aux participants.

## Evaluation

- L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation, à l'aide de techniques et outils choisis par l'intervenant.
- La satisfaction des participants est évaluée à l'aide d'un questionnaire et par un « tour de table ».

## FORMATION ALTERNANCE

**Durée :** 7h **Jours :** 1 jour

**Tarif :** 220€

## Lyon

**Date(s) :**

- Le 31 Mars 2026
- Le 25 Septembre 2026

## **Inter**

**Durée : 7h Jours : 1 jour**

**Tarif : 220€**

## **Lyon**

**Date(s) :**

- Le 31 Mars 2026
- Le 25 Septembre 2026

## **Intra**

**Durée : 7h Jours : 1 jour**

**Tarif :** Nous contacter pour toutes demandes de devis.

[Demande de contact](#)

[Pré inscription](#)

[Demande de devis](#)

[Demande d'inscription](#)

Dernière modification le 10 décembre 2025 à 11h39

---

FORMASANTÉ  
50 rue Tudelle - 45100 ORLEANS  
02 38 56 01 01  
contact@formasante.fr