



1
JOUR
7
HEURES



NOUVEAU
2025

DPC
VALIDANTE



PRÉSENTIEL



E-LEARNING

PUBLIC VISÉ & PRÉREQUIS

8 à 12 participants selon la taille de la salle de formation (exercices au sol)

Public : Personnel soignant et non soignant

Prérequis : Aucun

COMPÉTENCES VISÉES

► Mettre en œuvre des actions préventives et éducatives en utilisant des techniques de gestion du stress, pour améliorer le bien-être physique et émotionnel, tout en accompagnant la prévention des risques liés au stress et l'épuisement professionnel

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

Intégrer les mécanismes du stress et mettre en place des outils facilitant sa gestion dans une dynamique de qualité de vie au travail

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Prendre conscience de son niveau de stress selon les situations vécues
- Comprendre les mécanismes de la respiration et les bénéfices pour la santé
- Connaître les bases de la sophrologie
- Mettre en pratique des exercices de relaxation pour désamorcer les situations de stress

CONCEPTEUR - INTERVENANTS

Concepteur : Sophrologue certifié

Intervenant : Sophrologue certifié

TARIF INTRA

Sur devis, nous consulter :

01 43 68 07 87 - contact@sauvgard.com

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION

CONNAÎTRE LES MÉCANISMES DU STRESS ET Y REMÉDIER

► Identifier les manifestations du stress et mettre en place un plan de prévention avec la sophrologie.

MAÎTRISER LES BASES DE LA SOPHROLOGIE

► Comprendre les principes de la sophrologie et la respiration pour mieux gérer le stress.

EXPÉRIMENTER DES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

► Pratiquer des exercices de respiration et relaxation adaptés aux besoins (détente, sommeil, concentration).

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- **Méthode active :** exposé interactif, ateliers, échanges, mises en situation, études de cas, brainstorming. Outils et méthodes adaptés aux apprenants pour faciliter l'appropriation des connaissances et la réflexivité.
- **Livret pédagogique** récapitulant l'ensemble du contenu de la formation remis à chaque participant.

ÉVALUATION

- **Recueil des besoins et attentes des participants** en amont et/ou au démarrage de la formation
- **Évaluation formative en lien avec les objectifs pédagogiques :**
 - Brainstorming
 - Participation active aux différentes activités pédagogiques proposées et capacité à remettre en question ses pratiques professionnelles.
 - Débriefing avec les pairs et le formateur lors des mises en pratique.
- **Évaluation sommative pré et post test d'autoévaluation des connaissances**
- **Évaluation à distance** par l'employeur de l'impact de la formation sur la pratique (bilan individuel, entretien annuel, analyse de pratiques...)
- **Certificat de réalisation de formation**
- **Questionnaire de satisfaction.**



3x 2
HEURES

ATELIERS 3 ateliers de 2 h
(5 participants par atelier).

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION

IDENTIFIER LES MÉCANISMES DU STRESS

► Reconnaître les manifestations du stress et s'autoévaluer à l'aide d'une échelle en début et fin de formation.

MAÎTRISER LES BASES DE LA SOPHROLOGIE

► Comprendre les principes de la sophrologie, maîtriser la respiration et identifier les publics adaptés à cette pratique

EXPÉRIMENTER LES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

► Pratiquer des exercices de respiration et relaxation dynamique, puis ajuster les techniques en fonction des besoins : détente, sommeil, lâcher-prise, concentration



PRÉSENTIEL

LES + DE LA FORMATION

Formation intégrant la sophrologie pour gérer le stress au quotidien, avec des exercices simples à appliquer dans la vie professionnelle et personnelle.

Formation de 2 heures alliant détente et écoute de soi pour gérer le stress, avec des exercices pratiques et un livret pour prolonger les bienfaits au quotidien.