

**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 place des activités pour mieux appréhender le stress 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

**LES + DE LA FORMATION**

La sophrologie apprend à se détendre pour prendre de la distance avec ses émotions et ses croyances. Elle apprend aussi à se concentrer sur l'écoute de ses ressentis. C'est la combinaison de ces 2 intentions qui favorise les prises de conscience.

La formation permet d'intégrer la pratique de la sophrologie dans son quotidien professionnel pour désamorcer les situations de stress. Les nombreux exercices expérimentés pendant la formation sont adaptés aux situations vécues et aux besoins des participants. Des exercices sont remis dans le livret pédagogique et peuvent être pratiqués par le professionnel à l'issue de la formation pour son bien-être quotidien.

**DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION****CONNAÎTRE LES MÉCANISMES DU STRESS ET SAVOIR Y REMÉDIER**

- ▶ Le stress : manifestations physiques et émotionnelles – autoévaluation à l'aide d'une échelle de stress (en début et fin de formation).
- ▶ Les situations de stress au travail : savoir les identifier et élaborer un plan d'action pour les prévenir ou les diminuer avec la sophrologie.
- ▶ Les signes de burn-out : savoir les identifier et se faire aider.

**CONNAÎTRE LES BASES DE LA SOPHROLOGIE**

- ▶ Les origines de la sophrologie : fondement, principes, composantes, inspirations (Méthode Coué, relaxation de Jacobson, yoga...).
- ▶ Les mécanismes et effet de la respiration sur le contrôle du stress.
- ▶ Le cerveau et les ondes cérébrales : systèmes sympathiques et parasympathiques, états de conscience modifiés, l'onde alpha pour se relaxer en sophrologie.
- ▶ La sophrologie pour qui ? pour quelles demandes ? Les recommandations de la HAS.

**EXPÉRIMENTER DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS**

- ▶ Écoute thérapeutique et anamnèse par le formateur : identification des besoins et attentes des participants.
- ▶ Exercices de respiration (4x4, cohérence cardiaque, respiration abdominale).
- ▶ Exercices de relaxation dynamique et de recentrage (exercices doux de contraction et de relâchement du corps alliés à la respiration).
- ▶ Exercices de visualisation positive : assis ou allongé (prévoir des tapis), ressentir l'état de conscience sophronique, qui permet la détente, le bien-être.
- ▶ Temps d'échange sur les ressentis.

Les exercices sont adaptés aux attentes et besoins exprimés par les participants.

Par exemple :

- ▶ La détente corporelle.
- ▶ Favoriser le sommeil.
- ▶ Être dans le lâcher-prise au travail.
- ▶ Être concentré au travail au maximum de ses capacités.
- ▶ S'énergiser.

**DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE**

**Pédagogie active intégrant** : Expérimentations, mises en situation, brainstorming, échanges de pratiques, questions-réponses, exercice enregistré afin de le réécouter chez soi.

**Le formateur adaptera ses outils et ses méthodes en fonction des apprenants afin de faciliter l'appropriation des connaissances et la réflexivité.**



3X 2 HEURES

**ATELIERS**

3 ateliers de 2 h

(5 participants par atelier).

**DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION****CONNAÎTRE LES MÉCANISMES DU STRESS ET SAVOIR Y REMÉDIER**

- ▶ Le stress : manifestations physiques et émotionnelles.
- ▶ Autoévaluation à l'aide d'une échelle de stress (en début et fin de formation).

**CONNAÎTRE LES BASES DE LA SOPHROLOGIE**

- ▶ Principes, mécanismes de la respiration, états de conscience modifiés, la sophrologie pour qui ?

**EXPÉRIMENTER DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS**

- ▶ Écoute thérapeutique et anamnèse (pratiquées par le formateur).
- ▶ Exercice de respiration.

- ▶ Exercices de relaxation dynamique et de recentrage.
- ▶ Exercice de vision positive.
- ▶ Temps d'échange.

Les exercices sont adaptés aux attentes et besoins exprimés par les participants. Par exemple :

- ▶ La détente corporelle.
- ▶ Favoriser le sommeil.
- ▶ Être dans le lâcher-prise au travail.
- ▶ Être concentré au travail au maximum de ses capacités.



SYNCHRONE



PRÉSENTIEL

**TARIF INTRA**

Nous consulter : 01 43 68 07 87 - contact@sauvgard.com



1 JOUR  
7 HEURES



NOUVEAU

DPC

VALIDANTE



SYNCHRONE



PRÉSENTIEL