

Ce stage permet de progresser dans le repérage des manifestations de stress en soi, de mieux comprendre les mécanismes et de découvrir des techniques de gestion de stress en les pratiquant : relaxation, visualisation, respiration.

En dehors du fait que la sophrologie permet d'obtenir un niveau de relaxation et de bien-être face à des situations de stress, elle permet également un développement des ressources de la personne : concentration, mémorisation, capacité de créativité, développement de la confiance en soi, meilleure gestion de ses émotions, développement de la relation à l'autre.

Les techniques sophrologiques permettent ainsi d'aller vers un mieux-être au travail.

## Objectifs Pédagogiques

- Connaître les mécanismes du stress et reconnaître ses indicateurs personnels de stress
- Reconnaître ses leviers d'action, savoir mobiliser ses ressources et les élargir
- Pratiquer des méthodes concrètes en situation de stress
- Adapter ses attitudes et comportements à une situation stressante

## Cette formation est destinée

Tous salariés d'entreprises ou agents de collectivités

## Eléments de Programme

### • Mise en situation

Au travers d'une mise en situation de groupe, chaque stagiaire émet son avis sur les signes de son stress et ses objectifs personnels. Synthèse et classement

### • Ma " Pompe à stress"

-Les symptômes du stress

-Faire le point sur sa réceptivité au stress et ses réactions adaptatives.

-Les Facteurs de stress : reconnaître ce qui peut déclencher des situations de stress en soi

### • Les Mécanismes du stress

Qu'est-ce que le stress ? Ses effets sur l'organisme ? stress positif et négatif.

• Atelier 1 : Apprendre à utiliser sa respiration pour gérer son stress

### • Les conséquences du stress

sur la santé, sur les relations, sur l'entreprise.

• Atelier 2 : Renforcer la confiance que j'ai en mes ressources

• Apprendre à distinguer les différentes phases du stress : du stress au burn-out

• Atelier 3 – Atelier de Lâcher prise : Apprendre à se relaxer en toutes situations.

### • Ma " Pompe à énergie positive"

Identifier ses ressources positives et savoir les mobiliser.

### • Application à une situation professionnelle :

Jeux de rôle en binôme

## Méthodes pédagogiques

Diaporama– Ateliers de pratique- Echanges- Jeux de rôles- Modalités évaluation acquis : QCM

## Prérequis : Aucun

- Formation accessible aux personnes en situation de handicap
- Admissibilité : 2 à 3 mois en moyenne après Conventionnement.
- Tarif Intra : 1098 € / jour + Frais Formateur  
Tarif Inter : 650 € /pers/ 2 jours

MAJ : 12/22



Durée : 2 jours

Formatrice : Nataly BOLIS, master en stratégies de communication, diplôme universitaire de formation pour adultes, et directrice de la coopérative CFME-urb, sophrologue diplômée.



[n.bolis@cfme-urb.fr](mailto:n.bolis@cfme-urb.fr)



06 79 19 28 37



[www.cfme-urb.fr](http://www.cfme-urb.fr)