



FORMATION EN PRÉSENTIEL

# COMPRENDRE ET GERER LE STRESS : ACCOMPAGNER SANS S'ÉPUISER

## OBJECTIF

Les mots tension, stress, épuisement, résonnent de plus en plus à nos oreilles. Les tensions sont des réactions normales de notre organisme. Elles sont inévitables et parfois indispensables. Au cours de ce stage, diverses techniques préventives seront proposées pour une gestion originale et efficace du stress. Elles permettent de prendre soin de soi tout en redonnant un sens à son travail. Cette formation a pour but de développer des stratégies simples et efficaces pour éviter l'essoufflement professionnel. Une situation stressante pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre, et une situation habituellement peu stressante peut le devenir si nous sommes fatigués et émotionnellement vulnérables. De là vient l'importance de bien nous connaître quand nous accompagnons des personnes en situation de handicap et de dépendance et de perte d'autonomie.

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Comprendre le stress et son fonctionnement.
- Développer des stratégies pour gérer les tensions relationnelles : faire face à l'agressivité.
- Utiliser des ressources spécifiques pour éviter l'essoufflement professionnel.
- Acquérir des techniques de gestion du stress facilement utilisables en situation de travail.

## PUBLIC CONCERNÉ

Professionnels des établissements et services sociaux et médico-sociaux.





## PRÉ-REQUIS

Aucun

Tarif (Hors frais de déplacement)	575 € NET par participant 4600 € NET par groupe
-----------------------------------	--

Réf.	PRO-000063
------	------------

Contact	0685074564 f.ferey@atelierdespratiques.fr www.atelierdespratiques.fr
---------	--

 Niveau <b>Niveau III</b>	 Modalité <b>Présentiel</b>	 Effectif par session <b>6 mini &gt; 12 maxi</b>	 Durée <b>28 heures / 4 jours</b>
--	--	--	--

## PROGRAMME

## CONTENU

### Séquence 1 : le stress et l'approche corporelle

- Fonctionnement physiologique et psychologique du stress.
- Le syndrome d'épuisement professionnel ou «Burn out syndrom».
- Les répercussions corporelles du stress - Les solutions simples et applicables.
- Les techniques isolées : les techniques corporelles (Bioénergie de LOWEN, notion d'énergie corporelle, exercices anti-stress, relaxation et réflexinésie, méthodes de revitalisation : postures, étirements, la voix et le rire).



## Séquence 2 : la gestion du stress ("*aller plus loin que l'élimination des symptômes*")

- Déterminer ses besoins psychologiques.
- Les outils relationnels : l'écoute, l'intuition.
- Poser un cadre relationnel dans les situations stressantes : l'agressivité.
- Déterminer les zones de mouvance et les zones de permanence.
- Informations sur la communication verbale et non verbale : les techniques du toucher.

## Séquence 3 : les méthodes préventives ("*éliminer le stress plutôt que de vivre avec*")

- Activité de réflexion sur sa santé et son bien-être : la notion d'état basal.
- Réflexion sur le paradoxe des émotions.
- La place de la médiation corporelle face aux situations difficiles : angoisse, prostration, souffrance, agressivité.
- Comprendre et développer son intuition pour s'apaiser et être apaisant.
- Les principes élémentaires : respirer, s'exprimer, prendre des décisions, évaluer le plaisir.

## Séquence 4 (journée à distance des 3 premières) :

- Bilan des observations et applications des solutions envisagées.
- Les tensions corporelles et la lecture du corps.
- Développer une stratégie de prévention et de gestion du syndrome d'épuisement.

# MODALITÉS DIDACTIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques.
- Exercices pratiques.
- Etudes de cas.

### INTERVENANT(S)

Denys GUION,  
*Formateur certifié à l'Approche de la Stimulation Basale. Infirmier Diplômé d'Etat, Masseur-kinésithérapeute et Ostéopathe.*

### ÉVALUATION

Auto-évaluations de l'atteinte des objectifs de formation, Exercices pratiques de gestion du stress, Mises en situation et apprentissages par l'exemple

### ATTRIBUTION FINALE

Comprendre et gérer le stress : accompagner sans s'épuiser