

# ACCOMPAGNER SANS S'ÉPUISER EN GÉRANT LE STRESS ET LES TENSIONS PSYCHOLOGIQUES

*Une approche pratique pour prendre soin de soi*

Durée  
**14 h / 2 j**

Effectif  
**6 à 12**

Modalité  
**Présentiel**

Réf.  
**PRO-2027-12**

L'Atelier des Pratiques et les établissements d'accueil mettent à disposition des locaux adaptés à l'accueil d'un public en situation de handicap.  
Si besoin d'une aide technique pour le suivi de la formation, nous contacter.

## PRÉAMBULE

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·e ne l'est pas forcément pour l'autre, et une situation habituellement peu stressante peut le devenir si nous sommes fatigué·e·s et émotionnellement vulnérables. De là vient l'importance de bien se connaître quand nous accompagnons des personnes en situation de handicap, de dépendance et de perte d'autonomie.

## COMPÉTENCE RENFORCÉE

- Appliquer des stratégies simples et efficaces pour gérer le stress et éviter l'essoufflement professionnel.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre et identifier les facteurs de stress et de tensions liés aux situations d'accompagnement.
- Utiliser des techniques préventives psycho-corporelles pour gérer les tensions et le stress.
- Identifier ses propres ressources pour éviter l'essoufflement professionnel.

## PUBLIC CONCERNÉ

Professionnel·le·s des établissements et des services médico-sociaux, sociaux et de santé. Formation concourant au développement et au renforcement des compétences pratiques et techniques pour l'accompagnement de proximité des personnes dépendantes, en situation de handicap, de soin et de perte d'autonomie.

## PRÉ-REQUIS

- Inscription inter-établissement (individuelle) : prise en compte de l'expérience et/ou du diplôme (du secteur médico-social ou du soin, niveau 2 minimum).
- Inscription intra-établissement : profils des bénéficiaires déterminés avec l'établissement selon les objectifs définis, la dynamique d'équipe...

Tarif individuel  
**550 € NET**

Tarif groupe  
**2660 € NET**

(Hors frais de déplacement)

## PROGRAMME

### 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).

### 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.

### 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.

### Une troisième journée de formation est possible à distance des deux premières (non inclus dans ce programme)

- 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 PÉDAGOGIQUES

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

## SUIVI DES ACQUIS

- Réalisation d'exercices pratiques.
- Études de cas.
- Questionnaire.

## INTERVENANT

Aurélien GUION, formateur spécialisé dans l'utilisation des approches psychocorporelles (Infirmier diplômé d'État, Cadre de santé)

## NOUS CONTACTER

02 56 61 01 94

organisation@atelierdespratiques.fr

www.atelierdespratiques.fr

Date version : 21/05/2026