



# Programme “Gestion du stress et sophrologie”

Mis à jour le 20 février 2023



## Objectif de formation :

Développer les habiletés nécessaires à gérer le stress professionnel efficacement

### Public concerné

Tout public

### Prérequis

Aucun

## ▼ Parcours

### Objectif de formation

Développer les habiletés nécessaires à gérer le stress professionnel efficacement

### Objectifs pédagogiques

- Situer les enjeux de la sophrologie
- Définir les mécanismes du stress et des émotions

- Identifier ses propres sources de stress au travail
- Expérimenter des exercices pratiques de sophrologie
- Définir les émotions et celles vécues en situation professionnelle
- Pratiquer une communication adaptée pour favoriser des relations sereines au travail
- Créer un plan d'action de développement de ses ressources individuelles pour gagner en sérénité et efficacité

## Programme de la formation

### ▼ Module 1 : La sophrologie : présentation et enjeux

#### Contenus

- Définition et principes clés
- Les 3 piliers de la croissance personnelle
- Intérêts et bénéfices de la méthode dans la gestion du stress

#### Méthodes et techniques pédagogiques

- Brainstorming sur la connaissance de la méthode
- Diaporama

### ▼ Module 3 : Bilan personnel de son niveau de stress

#### Contenus

- Évaluation de son niveau personnel de stress

### ▼ Module 2 : Le stress : mécanismes, causes et conséquences

#### Contenus

- Les manifestations du stress dans le corps
- La définition du stress
- Le Syndrome Général d'Adaptation de Hans Selye
- La distinction entre stress aigu et stress chronique
- Les 3 phases du stress et les conséquences physiologiques et psychologiques
- La théorie des 3 cerveaux de Paul MacLean revisitée par les neurosciences
- Les 3 comportements instinctifs de survie selon la théorie d'Henri Laborit

- Les 3 types de symptômes
- Les facteurs de stress (endogènes / exogènes)
- Les réactions et les symptômes
- Ses propres signaux d'alarme

### **Méthodes et techniques pédagogiques**

- autodiagnostic de ses zones de stress
- Méthode réflexive en individuel puis en binôme
- Construction d'un méta plan causes internes/causes externes

## ▼ **Module 5 : Les émotions : physiologie et rôles**

### **Contenus**

- Définition des émotions
- Les 6 émotions primaires selon Paul Ekman
- Neurosciences appliquées : Le cerveau limbique
- L'intelligence émotionnelle de Daniel Goleman : définition et principes
- L'accueil des émotions
- La pratique de l'auto-empathie

### **Méthodes et techniques**

### **Méthodes et techniques pédagogiques**

- Méthode active et expositive
- Pratique de sophrologie

## ▼ **Module 4 : Les pratiques sophrologiques**

### **Contenus**

Les techniques fondamentales de sophrologie :

- Techniques de respiration contrôlée relaxante et dynamisante (cohérence cardiaque du Dr O'Hare)
- Gestion des tensions : Les exercices corporels
- Estime de soi : L'écoute de soi et de ses besoins et limites
- Le réveil des 5 sens pour activer la concentration
- La visualisation pour activer le positif, renforcer la confiance

### **Méthodes et techniques pédagogiques**

- Entraînement aux différentes technique

## ▼ **Module 6 : L'intelligence relationnelle**

### **Contenus**

- La notion de besoins illustrée par l'approche de Maslow

### **pédagogiques**

- Création d'une carte mentale collective
- Réflexion sur une situation en individuel puis en binôme

## **▼ Module 7 : La stratégie d'amélioration de sa qualité de vie au travail**

### **Contenus**

- Évaluation des ressources personnelles : disponibles et manquantes
- Élaboration et mise en place d'un plan d'action « antistress » personnalisé

### **Méthodes et techniques pédagogiques**

- Travail réflexif personnel

- La connaissance de soi : émotions, besoins et limites
- Le dialogue interne positif pour limiter l'autosabotage (PNL)
- L'auto-empathie
- L'affirmation de soi dans les situations de stress relationnel
- La communication assertive (positive et affirmée)-Notions de CNV
- Les signes de reconnaissance selon l'Analyse Transactionnelle

### **Méthodes et techniques pédagogiques**

- Réflexion sur le dialogue interne en individuel puis collectivement
- Jeu d'affirmation de soi
- Entraînement au dialogue CNV

## Documents

Chaque stagiaire reçoit 2 livrets de formation en main propre.

Le livret "Carnet de route" comprend :

- Les apports théoriques principaux de la formation

Le livret "Exercices" comprend :

- Des fiches d'exercices créées par Sophie Marchand permettant l'expérimentation en formation ou après la formation

[https://s3-us-west-2.amazonaws.com/secure.notion-static.com/e7db38ef-203b-4d7c-8e56-a74a3564ae3f/Carnet\\_de\\_route-Gestion\\_du\\_stress\\_et\\_sophrologie.pdf](https://s3-us-west-2.amazonaws.com/secure.notion-static.com/e7db38ef-203b-4d7c-8e56-a74a3564ae3f/Carnet_de_route-Gestion_du_stress_et_sophrologie.pdf)

[https://s3-us-west-2.amazonaws.com/secure.notion-static.com/d5a12703-1fba-4190-b48b-b8c7e2c57da7/Mai2022-Livret\\_Stagiaires\\_Exercices\\_STRESS\\_CNFPPT.pdf](https://s3-us-west-2.amazonaws.com/secure.notion-static.com/d5a12703-1fba-4190-b48b-b8c7e2c57da7/Mai2022-Livret_Stagiaires_Exercices_STRESS_CNFPPT.pdf)

## Évaluation

- Évaluations formatives : temps d'échanges, questionnaire, quizz
- Évaluation du parcours de formation avec un questionnaire de satisfaction

## ▼ Organisation de la formation

### Durée et modalités

- 2 journées de 7h soit 14h de formation

### Modalités et délais d'accès

- inscription 15 jours avant le début de la formation

- Horaire : 9H/12H30- 13H30/17H
- Présentiel
- Adresse : Espace Montcalm à Vannes

### **Accompagnement ou d'assistance pédagogique et technique**

- Aide à la pratique des exercices
- Accompagnement à la compréhension des notions abordées

- Test de positionnement
- Groupe de 12 personnes

### **Moyens techniques**

- Vidéoprojection
- Paperboard
- Tableau blanc

### **Accessibilité**

Si vous êtes en situation de handicap, vous pouvez nous contacter par mail à [sophiemarchand56@gmail.com](mailto:sophiemarchand56@gmail.com). Nous mettrons en œuvre les mesures possibles pour vous accueillir et adapter la formation à vos besoins spécifiques.

### **Tarif**

Deux journées de formation : 1950 € TTC  
Frais de déplacement : 0,523 du km

Sophie Marchand - Formatrice et sophrologue

6 rue du Commandant Charcot

56870 Baden

Enregistré au REE de Nantes SIRET : 514 660 158 00049

Organisme de formation enregistré sous le numéro d'activité :  
53560919456