Programme de l'intervention

FORMATION : Gestion du stress et sophrologie

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Objectifs pédagogiques

À la fin de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les mécanismes du stress sur les plans physique, mental et émotionnel.
- Pratiquer des techniques de respiration et de sophrologie pour réguler leurs émotions.
- Actionner des réflexes de détente immédiate face à des situations de tension.
- Développer leur autonomie dans la gestion des charges de travail (physiques et mentales).
- Etablir une stratégie individuelle personnalisée pour transformer le stress en force motrice.

Description

Cette formation est conçue pour comprendre les mécanismes du stress et acquérir des réflexes de détente grâce à des clés scientifiques, des techniques de sophrologie guidée et des exercices pratiques axés sur la respiration, la relaxation dynamique et la visualisation positive au quotidien.

Journée : Maîtriser son stress grâce à la sophrologie

- **Tour de table (09h00 - 09h30) :** Présentation du formateur et des stagiaires, recueil des attentes et expériences vécues.
- **Adaptation du programme :** Ajustement des exercices de sophrologie en fonction des problématiques spécifiques du groupe (sommeil, charge mentale, conflits).

o Matinée : Comprendre pour agir (09h30 - 12h30)

Notions, compétences et/ou activités abordées :

- **Mécanismes du stress :** Étude des impacts sur les plans physique, mental, émotionnel et décisionnel.
- **Le stress "ami ou ennemi" :** Différencier le bon stress de la détresse chronique.
- **Le lien corps-esprit :** Introduction à la sophrologie et aux principes de la respiration diaphragmatique.
- **Exercices de diagnostic :** Identification des stresseurs environnementaux et relationnels.
- **Premières techniques de sophrologie :** Exercices de relaxation dynamique pour évacuer les tensions physiques.

Pause déjeuner (12h30 - 13h30)

o Après-midi : Techniques de régulation et stratégies de réussite (13h30 - 17h00)

Retour de pause déjeuner : Tour de table de consolidation des notions physiologiques vues le matin.

Notions, compétences et/ou activités abordées :

- **Réflexes de détente :** Pratiquer la distanciation et le retour à soi en situation d'urgence.
- **Lâcher-prise et Visualisation :** Utiliser l'imagerie mentale positive pour préparer une situation stressante.
- **Gestion des émotions :** Techniques de sophrologie pour calmer l'anxiété et réguler l'humeur.
- **Stratégies individuelles :** Co-construction d'un plan d'action personnalisé (ancrage, pauses flash).
- **Autonomie :** Apprendre à gérer sa charge mentale et physique au quotidien.

o Clôture Pour aller plus loin :

- **Ce que je retiens :** Synthèse des apprentissages clés.
- **Ce que j'ai préféré :** Retour sur les exercices les plus efficaces.
- **Mes prochains petits pas :** Définition d'un objectif concret à appliquer dès demain.
- **Retour sur les attentes & Évaluation de la formation.**
- **Mot de la fin.**

Prérequis

Aucun prérequis

Modalités pédagogiques

Nous privilégions une approche pédagogique dynamique et participative, favorisant l'échange de pratiques et l'ancrage mémoriel.

Nos sessions alternent apports théoriques, études de cas concrets et mises en situation adaptées aux réalités du terrain.

Format d'animation : Mixte

Cette modalité nous permet d'assurer un suivi personnalisé de chaque apprenant et de garantir une montée en compétences efficace et opérationnelle dès le retour en poste.

Moyens et supports pédagogiques

Durant la session, les concepts et outils sont diffusés via vidéo projection et illustrés par des supports variés (vidéos, quiz, fiches techniques) pour dynamiser l'apprentissage. (ex : schémas de la réponse neurophysiologique au stress, fiches réflexes d'exercices de respiration diaphragmatique et de relaxation dynamique à pratiquer sur chaise de bureau, enregistrements audio guidés pour l'entraînement personnel et grilles d'auto-évaluation de l'état de tension physique et mentale).

Pour prolonger la formation et faciliter la mise en application des acquis, un **support pédagogique** peut être remis à chaque participant à l'issue de la session.

Modalités d'évaluation et de suivi

Positionnement et évaluation des acquis

- **Auto-positionnement pré-formation :** Un recueil des attentes et des besoins est proposé en amont afin de permettre à l'intervenant de personnaliser le programme pour chaque apprenant.
- **Évaluation des acquis :** Sous le contrôle de l'intervenant, la montée en compétences est mesurée tout au long du parcours via des cas pratiques et des mises en situation.
- **Auto-positionnement post-formation :** En fin de parcours, le participant évalue lui-même sa progression et l'acquisition de ses nouvelles compétences par rapport aux objectifs de départ.

Suivi de la satisfaction et de l'éxécution

- **Mesure de la satisfaction :** Un questionnaire est remis aux participants et au formateur à l'issue de la session (à chaud) pour mesurer la qualité des apports pédagogiques, puis quelques mois après la formation pour évaluer la satisfaction à froid.
- **Justificatifs** : Une feuille d'émargement électronique par demi-journée et une attestation de fin de formation / certificat de réalisation sont délivrés, sous réserve d'assiduité complète.