

# S'approprier les outils de la gestion du stress afin d'éliminer les tensions psychocorporelles et améliorer mon efficacité et mon bien-être

Cette formation a pour but de mesurer l'enjeu du stress dans l'environnement des risques psychosociaux et de s'approprier les outils de prévention de la santé physique et mentale. Cette démarche inclut un travail sur l'estime de soi et la confiance en soi.

## ✓ FINANCEMENT : PLAN, OPCO, STATUT DEMANDEUR D'EMPLOI, CPF

Ces formations donnent accès à la certification RS3876 enregistrée au Répertoire Spécifique de France Compétences.

Cette formation ouvre la possibilité pour les personnes qui ont des heures de CPF ou un autre financement de bénéficier d'une formation au service d'une compétence de coaching.



## 🎯 OBJECTIFS

A l'issue de la formation chacun sera en mesure de :

- Discerner et formuler les mécanismes du stress et ses effets délétères sur la santé.
- Déceler les différentes sources génératrices de stress en entreprise et dans les nouvelles formes de travail hybridé (présentiel/télétravail, travail à distance)
- Appliquer les outils de gestion du stress, avec la possibilité de les adapter afin de se les approprier pour limiter les tensions psychocorporelles et ainsi améliorer la qualité de vie au travail.
- Travailler de manière active sur la confiance en soi et l'estime de soi

## 👤 PUBLIC

- Tout public

## 🏠 MOYENS PÉDAGOGIQUES

**Pédagogie :** Exercices pratiques, pédagogie inversée

**Les outils essentiels :** COHERENCE CARDIAQUE, PLEINE CONSCIENCE, AUTO HYPNOSE, DO IN (AUTO SHIATSU)

**Durée :** 21h00

**Lieu:** Rue Oyon, 72000 Le Mans

## 🎓 ÉVALUATION

**Echange avec le jury**

- Répondre aux questions sur les mécanismes du stress, les sources du stress et troubles associés.
- Réaliser une présentation orale d'une durée de 15 minutes, sur les sources génératrices de stress
- Rédiger un rapport d'expérience écrit (5 à 10 pages) décrivant les outils de gestion du stress mis en place, afin de se les approprier pour limiter les tensions psychocorporelles.

# Programme de formation

## Partie 1, Les fondamentaux du stress

**01 - Définir le stress et son environnement physiologique et psychologique.** Comprendre le rôle des émotions dans notre fonctionnement au quotidien, leur fonction de tableau de bord.

**02 - Identifier le stress dans l'environnement de la communication.** Comprendre le champ des communications et en particulier des communications difficiles. Les apports de la PNL et de l'analyse transactionnelle sur la communication.

## Partie 2, le stress et les RPS en travail hybridé

**03 – Définir précisément ce qu'est le stress.** Les mécanismes du stress, les causes et les conséquences sur la santé physique et la santé mentale.

**04 – Comprendre le stress dans un environnement professionnel hybridé.** Lien entre stress et RPS. Les nouvelles peurs et les nouveaux risques liés au travail hybridé. Quel type de télétravailleur sommes-nous ? Pour quel type de stress associé ?

## Partie 3, prévenir la santé physique et mentale

**05 - Prévenir la santé physique, avec la respiration et le mouvement.** Le pouvoir de la respiration. Développer des pratiques de mouvements versus sédentarité.

**06 – Prévenir la santé physique, avec la cohérence cardiaque.** Développer des pratiques de régulation émotionnelles de prévention des situations de stress et de « vidage de mémoire ».

**07 – Prévenir la santé mentale, avec la pleine conscience.** Développer des pratiques de pleine conscience en développant une attitude positive de pensée.

**08 – Prévenir la santé mentale, en développant respect de soi et des autres.** Développer des pratiques permettant de développer le respect des autres et de soi et la bienveillance.

## Partie 4, développer son estime de soi et sa confiance et soi

**09 – Aller plus loin sur la santé psychologique, avec l'auto hypnose.** Développer sa capacité à se programmer ou se reprogrammer de façon positive grâce à l'auto hypnose.

**10 – Aller plus loin sur la santé physiologique avec le DO IN (l'auto SHIASTHU).** Développer des pratiques permettant de mieux écouter son corps, le comprendre, et améliorer son bien-être.

## Partie 5, certification

**11 – Accompagnement vers la certification,** rappel des essentiels de la posture coach.

**3 jours**  
de formation en  
présentiel

**Exercices monitorés**  
sur chacun des outils

**Coaching de  
préparation**  
à la certification