

# MIEUX GERER SON STRESS : TECHNIQUES SOPHROLOGIQUE

## FORMATION A DISTANCE

Code produit : 5GS\_FOAD / Version : v1

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes du stress
- Découvrir et pratiquer les techniques sophrologiques adaptées au stress
- Apprendre à mieux gérer les situations de stress personnel et professionnel et les anticiper

### PUBLIC CONCERNE/EMPLOI VISE

Tout salarié souhaitant acquérir des techniques de gestion et d'anticipation du stress

### PREREQUIS

Être volontaire pour une pratique en autonomie en inter sessions

### MODALITES

**Durée** : 8 heures découpées en 3 séquences à distance

**Type** : Distanciel

**Assistance technique et pédagogique** : Chaque participant recevra, en même temps que sa convocation, le manuel d'utilisation à notre plateforme sécurisée dédiée. Il pourra s'il le souhaite tester et contacter au besoin notre support pour l'utilisation des outils de la formation à distance. Le bénéficiaire dispose également d'une assistance pédagogique de la part l'intervenant identifié dans tout le déroulement du parcours de formation.

**Méthodes et moyens pédagogiques** : Apports théoriques via supports remis à chaque participant en amont et en inter sessions. En distanciel, méthodes actives orientées vers la pratique. Partages d'expériences autour de la pratique de chacun participant. Evaluation de son propre stress et la gestion de ses émotions

**Nature des travaux demandés** : préciser la nature, durée estimée, réalisation en groupe ou autonomie, synchrones ou asynchrones

**Validation des acquis** : Attestation en fin de formation

**Sanction de la formation** : Attestation de fin de formation, certificat de réalisation

**Profil de l'intervenant** : Formateur spécialisé dans le domaine

## **PROGRAMME** (préciser l'articulation des temps synchrones et asynchrones)

---

### ❖ **En amont du distanciel**

#### **Auto-évaluation de son niveau de stress**

##### **La respiration**

- Les différentes respirations
- Exercices pratiques

### ❖ **MODULE 1 : 3 heures**

#### **Le stress : définition, mécanismes**

#### **Un super pouvoir à notre disposition : notre respiration**

##### • **Pratique de la respiration**

- Les différentes respirations (claviculaire, thoracique, abdominale)
- Exercices de respiration – observation – modifications (rythme, temps d'inspiration/expiration)
- Soulager les tensions liées au stress

#### **Inter session : pratique en autonomie**

### ❖ **MODULE 2 : 2.5 heures**

#### **Notre corps : véritable ressource à notre disposition**

- Retour d'expérience sur la pratique inter-sessions
- Apprendre à se détendre (physiquement et mentalement) avec des tensions/détentes corporelles
- Evacuation des tensions

#### **Inter session : pratique en autonomie + support avec schémas des exercices vus en séance distancielle**

### ❖ **MODULE 3 : 2.5 heures**

#### **Savoir se protéger du stress !**

- Retour d'expérience inter sessions
- Activer le positif et l'ancrer pour gagner en sérénité et en confiance

## **LES + ASFO**

---

Nos responsables pédagogiques et intervenants sont des experts reconnus dans leur métier.

Certification AFNOR selon le référentiel ISO 9001.