Mieux gérer son stress dans sa vie personnelle et professionnelle

Ce qui est important pour l'homme, ce n'est pas tant ce qui lui arrive mais ce qu'il pense qu'il lui arrive » – Schopenhauer

La finalité de la formation « gestion du stress » est de rendre capable les apprenants de :

- Reconnaître les signes évocateurs du stress, d'en évaluer les conséquences physiques et psychiques potentielles sur leur propre qualité de vie ainsi que sur la qualité de leur relation avec les collègues, les patients/résidents et/ou les familles.
- Utiliser des méthodes et des outils adaptés pour gagner en sérénité et efficacité.

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress et ses manifestations
- Appréhender les grands principes du lâcher prise
- S'initier à l'auto-hypnose et expérimenter les techniques de base
- Repérer les différents états du stress et ses facteurs
- Utiliser des stratégies positives permettant une prise de distance face aux situations stressantes
- Développer l'écoute de soi et l'accueil des sensations
- Pratiquer et s'approprier des techniques de relaxation, de respiration pour accéder au lâcher-prise

Le + de la formation

Formation axée sur la pratique et le vécu corporel pour acquérir des méthodes pour se ressourcer et éliminer les tensions. Un atelier de réalité virtuelle avec pour objectif d'aider le professionnel ou le patient à prendre du recul et à se ressourcer.

Public concerné et pré-requis

Tout personnel concerné

Pas de prérequis

Programme

- Le stress : les typologies et sources
- Auto-évaluation de son propre niveau de stress et de ses modes réactionnels
- Lâcher prise : la pensée positive, se recentrer sur soi…
- Notions : bien-être, stress, qualité de vie, épuisement, …
- Les mécanismes du stress – Théorie du stress
- Le bon et le mauvais stress, l'évaluation du stress
- Le stress professionnel : ses symptômes, ses conséquences
- Repérage de ses tensions personnelles et auto-évaluation de son stress lié à la vie professionnelle
- Les différentes sources de stress dans l'exercice de sa fonction et dans sa vie personnelle
- Les trois types de comportement et les réactions physiologiques correspondantes
- Les techniques anti-stress : découverte et expérimentation :
  – relaxation
  – respiration
  – visualisation
  – dynamisation
  – gestion des émotions
- Les attitudes anti-stress : pour un mieux-être au travail et dans sa vie personnelle

Atelier de réalité de virtuelle :

- **Objectif :** aider le professionnel ou le patient à prendre du recul et à se ressourcer
- **Simulation :** le bénéficiaire pourra choisir entre différents environnements sélectionnés pour leurs vertus relaxantes : bord de mer, promenade en forêt, jardin asiatique, plongée sous marine, terre vue de l'espace…

Votre intervenant

Consultant spécialisé ayant une solide expérience dans l'accompagnement des professionnels de santé

Notre démarche

Nos méthodes s'appuient sur une pédagogie active et participative, pouvant associer, apports théoriques, échanges d'expériences, études de cas et mises en situation professionnelles.

Les méthodes pédagogiques sont adaptées aux objectifs de la formation, afin de favoriser l'acquisition des compétences et la transposition dans les pratiques professionnelles

En savoir plus sur notre approche pédagogique ICI

Livrables

En parallèle des exercices et autres annexes pédagogiques distribués au cours de la formation, chaque stagiaire se verra mettre à disposition un accès à des ressources documentaires en ligne :

- Un livret pédagogique qui pourra être utilisé après la formation comme un guide/aide-mémoire
- Des ressources documentaires, une bibliographie et/ou une webographie

Ces éléments permettront, à l'issue de la formation, de faciliter une restitution des éléments clés à retenir auprès de l'équipe ou d'un supérieur hiérarchique (outils d'aide à la diffusion de l'information).

Evaluation

- Positionnement du niveau de chacun en préambule
- Évaluation de la progression pendant la formation
- Évaluation finale de l'atteinte des objectifs

À noter que la présence à l'ensemble des séances de formation est nécessaire pour l'atteinte des objectifs de la formation. Les stagiaires et l'intervenant seront ainsi tenus de signer une feuille d'émargement pour chaque demi-journée de formation suivie.

Inter

Durée : 21h **Jours :** 3 jours

Tarif : 1125€ - Déjeuner offert

Paris

Date(s) :

2027 :
- 24, 25 et 26 Mars 2027

- 13, 14 et 15 Décembre 2027

Intra

Durée : Adaptable selon vos besoins

Tarif : Devis personnalisé sur demande

Dans votre établissement - Partout en France

Demande de contact
Demande de devis

Dernière modification le 19 novembre 2026 à 10h16

FORMAVENIR PERFORMANCES
139 avenue Jean Jaurès - 75019 PARIS
01 53 19 80 30
contact@formavenir-performances.fr