



Formation Gestion du stress, approche psycho-corporelle

TAUX DE SATISFACTION*

97 %

* chiffres 2022

TAUX DE RECOMMANDATION*

100 %

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- › Apports théoriques
- › Jeux de rôles
- › Mises en situations pratico-pratiques
- › Exemples de situations et exemples concrets

INTERVENANTS

- › Psychologue du travail, CHU Clermont-Ferrand
- › Psychologue

Comprendre les mécanismes du stress et savoir apporter une réponse adaptée à chaque situation.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public.

Pour les intra en établissements psychiatriques, intervention de l'équipe des urgences psychiatriques du CHU de Clermont-Ferrand.

(Groupe de 12 personnes maximum)

Prérequis : Aucun

OBJECTIFS

- › Analyser et comprendre les situations qui nous posent problème
- › Adapter les réponses en fonction des déterminants du stress, du contexte
- › Mieux se connaître et connaître les autres
- › Connaître les techniques de gestion de stress : cognitives et corporelles

CONTENU

- › **Identifier les facteurs de stress :**
 - Aspects théoriques : connaître ses embrayeurs émotionnels, évaluer les stressseurs professionnels, sa réactivité et les nœuds dans la relation
- › **Identifier les déterminants du stress :**
 - Aspects théoriques, cliniques et définitions
- › **Adaptation et gestion des stressseurs :**
 - Analyse d'une situation de stress : la technique du cercle vicieux
 - Techniques d'affirmation de soi
- › **Approche corporelle et émotionnelle :**
 - Apprendre les techniques de relaxation
 - Apports : jeux de rôles, mise en situation pratique
- › **Faire face et gérer son stress :**
 - Méthodes de gestion physiologique : découverte des techniques de

> Consultante en communication

€ TARIFS

> Inter : 660€ / pers

> Intra : 1350€ j. / gr.

relaxation et de contrôle respiratoire

- Affirmation de soi : savoir dire non et recevoir une critique

> **Mise en situation scénique :**

- Théâtralisation des blocages

- Improvisation par l'oral et la gestuelle

✓ **ÉVALUATION DES ACQUIS**

⇒ **À l'issue :** mise en situation, étude de cas

SATISFACTION DES PARTICIPANTS



> Durée : 3 jours (2j + 1j)

> Dates : 15, 16 mai et 8 juin 2023