Transformer son stress et développer des compétences bien-être au quotidien - QVTRPS7

2 jours

Présentiel

Public concerné

Tout public.
(Groupe de 12 personnes maximum)

Pré-requis

Aucuns

Objectifs

› Décrire les mécanismes du stress
› Identifier des techniques pour mieux apprivoiser ses émotions
› Construire et adopter une hygiène de travail
› Mobiliser ses ressources pour faire face aux situations

Contenu

› Connaissance de son fonctionnement en situation de stress :
– Positionnement : échelle de stress perçu (PSS)
– Identification et compréhension des symptômes du stress
– Stress, émotion, et situation : généralités théoriques
– Repérage des situations qui nous impactent et des stratégies de protection utilisées
– Compréhension de son fonctionnement face au stress, seul et en collectif
› Acquisition d'outils pour être acteur de son Bien-Être
– La détente : conditions de réalisation et d'approfondissement
– Identification et utilisation des marqueurs somatiques
– La régulation des émotions et les mécanismes de la prise de recul
– Les pratiques utiles en milieu professionnel
– Les conditions du ressourcement et de la récupération
› Capacité à mettre en œuvre des réactions bénéfiques :
– Les étapes du changement et des facteurs de stress en situation d'incertitude
– La responsabilité socio émotionnelle et les leviers d'action
– La culpabilité, les ruminations, mécanismes amplificateurs
– Identification et utilisation de nos forces
– Les auto-jugements et la capacité à assumer : poids culturel et éducationnel
› Le changement d'habitudes, méthodes d'ancrage :
– Identification du potentiel de chacun et mise en œuvre d'une stratégie
– La créativité : trouver des alternatives favorables au bien être

Méthodes pédagogiques

› Apports méthodologiques
› Approche corporelle
› Travail réflexif d'analyse de pratiques entre pairs
› Exercices d'intégration, jeux

Intervenants

› Consultante en accompagnement socio émotionnel

Évaluation des acquis

Auto-évaluation

Tarif Inter 480€ / pers.

Tarif Intra 1350€ j. / gr.

Prochaines sessions

> 12 au 13 octobre 2026

> 11 et 12 octobre 2027

96%

Taux de satisfaction *

100%

Taux de recommandation *

CLERMONT-FERRAND
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE

CFPS
CENTRE DE FORMATION
DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

04 73 75 40 30

cfps@chu-clermontferrand.fr

© CFPS CHU Clermont-Ferrand