

Formation 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

96%

Taux de satisfaction *

100%

Taux de recommandation *

04 73 75 40 30

cfps@chu-clermontferrand.fr

© CFPS CHU Clermont-Ferrand