

## « Comprendre et réguler le stress professionnel, un chemin de conscience de soi »

Durée
3 jours (2 jours + 1 jour à un intervalle de 1 mois) – 2 jours possible / demande
Public
Tout public : salariés des organisations privées et publiques
Prérequis
Sans condition préalable
Format
Présentiel
Dates et lieu
À définir avec le commanditaire, possibilité de déplacement Aura, centre France et Sud-Ouest
Prix
<b>Intra</b> : 2400 € * (800 € par journée), + location d'un espace hors entreprise + frais de déplacement hors Puy-de-Dôme <b>Inter</b> : 400 € * / stagiaire / jour (1 200 € pour 3 j) *net de TVA
Nombre de participants
6 à 10 maximum
Adaptation/ Accessibilité
À étudier avec le formateur en amont

### Contexte :

Le stress au travail est un déséquilibre qu'une personne ressent entre ce qu'elle doit faire dans le cadre professionnel et les différentes ressources dont elle dispose dans sa vie pour y répondre.

Les situations stressantes prolongées ont toujours des répercussions négatives, tant sur la santé des individus qui les subissent que sur le fonctionnement et la productivité des organisations. Cette formation privilégie une approche pratique centrée sur les participants en alternant des processus participatifs et dynamiques. Elle permet d'ouvrir un chemin pour vivre le stress en conscience, et non le subir, en proposant des outils de compréhension et de régulation adéquats.

### Objectifs de la formation :

- Analyser et évaluer sa situation personnelle face au stress
- Identifier les mécanismes et la physiologie du stress et des émotions
- Identifier les signaux et les risques liés au stress chronique
- Appliquer plusieurs techniques de régulation du stress
- Définir ses besoins et trouver les bonnes réponses face à une situation stressante
- Elaborer une stratégie et établir des priorités

### Méthodes pédagogiques et suivi :

- Questionnaire en amont de la formation
- Alternance d'apports théoriques, réflexions individuelles, travaux en sous groupes, mises en situations, quizz, extraits de vidéos
- Partage d'expériences (espaces d'expression et d'écoute en groupe)
- Exercices pratiques : mobilisation corporelle et des sens, techniques de visualisation et de créativité, intelligence collective.

### Modalités d'évaluation :

À l'issue de la formation : évaluation de la satisfaction des participants.

### Attestation / Certification :

Attestation de fin de formation.

Intervenante
<p><b>Isabelle CHOQUER</b> Tél : 06 85 92 05 06 Mail : <a href="mailto:ichoquer.coaching@gmail.com">ichoquer.coaching@gmail.com</a></p>

**Programme de la formation :**

---

**Jour 1 :**

1. Evaluer sa situation personnelle face au stress
  - Les ressources face au stress :
    - La théorie des petites cuillères
    - Identifier ses ressources selon les différents domaines de vie
  - Les sources de stress
    - Les facteurs de stress ; l'échelle Holmes et Rahe, stressseurs professionnels
2. Les réactions face au stress : théorie et pratique
  - Les différents types de réaction au stress
  - La physiologie du stress
    - le système nerveux autonome ; le syndrome général d'adaptation
    - l'épuisement professionnel ; distinction stress / anxiété
3. Pratique de techniques de régulation du stress : conscience corporelle ; pratiques de relaxation et d'auto-compassion ; lieu de sécurité
4. Evaluation de fin de journée

**Jour 2 :**

1. Définir et prendre en compte ses besoins : théorie et pratique
  - Comprendre et accueillir ses émotions, approche par la Communication Non Violente et l'Analyse Transactionnelle (signes de reconnaissance, Etats du Moi)
  - Identifier et prendre en compte ses besoins
2. Définir sa stratégie de régulation du stress : théorie et pratique
  - Identifier les ressources mobilisables et les leviers de changement
  - Définir ses objectifs SMART et actions prioritaires : construire sa boussole de transformation
3. Pratique de techniques de régulation du stress : pleine conscience ; émotions positives
4. Evaluation des deux premières journées

**Jour 3 :**

1. Retours d'expériences de l'inter-session
2. Selon les retours, proposition de nouveaux outils d'approfondissement :
  - besoins individuels et collectifs
  - connaissance de soi
3. Pratique de techniques de régulation du stress : méditation en extérieur, pratiques de gratitude
4. Soutien entre pairs : exploration de cas concrets en cercle de co-développement
5. Evaluation de fin de formation

*Je suis coach professionnelle certifiée Coach & Team ©, supervisée, formée en Analyse Transactionnelle et en animation de cercles de co-développement. Je suis également formée aux techniques de bien être naturel.*

*Je dispose de 23 ans d'expérience comme cadre dans la Fonction Publique Territoriale dans les domaines du développement durable, de la transition écologique, de l'éducation et de l'action sociale territoriale. Mon approche d'accompagnante s'enrichit de 25 ans de pratique du développement personnel au travers de la thérapie, du yoga, de la connaissance de soi, de la nature et du vivant et de la recherche de sens.*



ICoaching - Isabelle Choquer

Tel : 06 85 92 05 06 - Mail : [ichoquer.coaching@gmail.com](mailto:ichoquer.coaching@gmail.com)

**Dates :**

Créé le 08/02/2021

MAJ le 08/02/2021