

## PROGRAMME DE FORMATION GÉRER SON STRESS GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

MAJ 06/05/2024

### Objectifs :

- ❖ Mieux comprendre les mécanismes qui conduisent au stress
- ❖ les symptômes du stress chez ses interlocuteurs, et distinguer les 3 types de stress génériques
- ❖ Gérer la relation avec une personne stressée de manière appropriée (selon le type de stress identifié)
- ❖ Comprendre les interactions entre stress et motivation, et repérer comment se mobiliser de manière « écologique »
- ❖ Développer des comportements et processus mentaux permettant de réguler le stress et d'en faire un allié
- ❖ Disposer d'exercices « minutes » pour « traverser » le stress au quotidien
- ❖ Instaurer des habitudes et rituels permettant de mieux réguler les émotions liées au stress.

### Programme :

- ❖ Le stress et les mécanismes associés
- ❖ Fuite/ lutte / inhibition, 3 stratégies pour faire face au danger et à l'insécurité
- ❖ Gérer la relation avec une personne stressée : principes fondamentaux et protocoles concrets
- ❖ Quand la motivation génère le stress : « intolérances » et antivaleurs, hyper-investissement émotionnel,
- ❖ quels mécanismes et comment y faire face ?
- ❖ Développer une posture adaptative grâce à la gestion des modes mentaux
- ❖ • La formation est ponctuée d'exercices-minute issus de l'Approche Neurocognitive et Comportementale,
- ❖ de la cohérence cardiaque ainsi que de la « Pleine Conscience » (outils issus du programme MBSR
- ❖ de réduction du stress par la « pleine conscience »).

### Durée :

Prix : 450,00 €

Public : Toute personne souhaitant prendre du recul sur les situations de stress

Prérequis : Toute personne souhaitant prendre du recul sur les situations de stress

### Moyens pédagogiques :

- ❖ La formation se réalisera dans des locaux mis à disposition sur site. Une salle aménagée pour accueillir l'ensemble des participants et le formateur, sera mise à disposition à la date prévue.
- ❖ L'ensemble du matériel pédagogique est fourni par le prestataire de formation (matériel de projection, supports pédagogiques, et documents pour les stagiaires...).
- ❖ Un certificat de réalisation sera délivrée à chaque participant.

Le référent handicap est à votre disposition pour organiser la compensation du handicap en cas de contraintes.



## **Méthode pédagogique :**

- ❖ *Active et participative.*
- ❖ *Travaux de recherche et de construction de connaissances et d'outils en groupes partant de la fonction, des connaissances et l'expérience professionnelle des stagiaires.*
- ❖ *Analyse de situations professionnelles.*
- ❖ *Contextualisation-décontextualisation-recontextualisation (en lien avec des situations cliniques au sein de l'établissement).*
- ❖ *Auto évaluation, évaluation individuelle réflexive et collective.*

## **Modalités de suivi :**

*En début de formation : Un Questionnaire préformation permettra au formateur d'apprécier les connaissances des participants. Ces informations seront un des éléments de référence pour la réalisation du bilan de fin de formation.*

*En cours de formation : Le formateur procède à des évaluations, en fin de modules, afin de vérifier la progression et la satisfaction du groupe.*

*Bilan de fin de formation : Un Questionnaire post formation permettra au formateur d'établir un bilan de fin de formation.*

*Par ailleurs, une évaluation générale de la qualité de notre prestation sera faite en présence du formateur, et dans la mesure de leur disponibilité, d'un cadre de l'établissement ou du directeur des soins. Ce bilan a pour objet de recueillir le niveau de satisfaction des participants.*

*Un certificat de réalisation sera délivrée à chaque participant*

**Validation :** *Un certificat de réalisation, avec la validation des objectifs, sera délivrée à chaque participant*

## **Nos formateurs :**

### **Responsable pédagogique et Référente handicap :**

*Mme Laurie COURATIN – Responsable Centre de Formation – Ingénieure de formation et.*

*Rédaction en 2015 d'un Mémoire de recherche portant sur « l'accompagnement pour l'autonomisation et pour l'emploi des personnes en situation de handicap ».*

*Le référent handicap est à votre disposition pour organiser la compensation du handicap en cas de contrainte à l'adresse suivante : [cadre@sauveperformance.fr](mailto:cadre@sauveperformance.fr)*