

Faire face au stress et lâcher prise

1 jour (7H00)

Objectifs opérationnels de formation – Compétences visées

- Comprendre le process du stress et ses conséquences.
- Apprendre à évacuer les tensions, mieux gérer le stress et expérimenter quelques outils propices à l'apaisement et à la détente.
- Comprendre le process de lâcher prise et ses bénéfices.
- Accompagner les professionnels dans leur posture pour favoriser la sérénité des usagers.

Programme

Première partie : prise de conscience et expérimentation

Les mécanismes du stress : comprendre le process du stress et ses conséquences (physiques, émotionnelles et professionnelles).

Atelier pratique : évacuer les tensions et expérimenter quelques outils propices à l'apaisement et à la détente (respiration, ancrage, pauses flash).

Prendre du recul : comprendre le process de lâcher prise et ses bénéfices au quotidien.

Deuxième partie : de la posture à la pratique de terrain

Accompagner les professionnels dans leur posture pour favoriser la sérénité des usagers.

Gestion de la contagion émotionnelle et ajustement de la communication non-verbale.

Mises en situation, définition d'un plan d'action individuel pour le quotidien et bilan.

Méthodes pédagogiques et techniques

Apports théoriques synthétiques. Échanges d'expériences.

Ateliers pratiques guidés. Analyse des pratiques. Études de cas.

Pédagogie active, axée sur l'interaction, afin de permettre à chacun·e de s'approprier les contenus.

Évaluations

Évaluation individuelle à l'entrée de la formation, à chaud, évaluation de la satisfaction. Cette formation constitue une action d'adaptation et de développement des compétences. Elle donne lieu à la délivrance d'une attestation de participation.



Durée : 1 jour (7 heures)

Prérequis : aucun

Public : Établissements éducatifs, sanitaires, du Social et du Médico-social. Jusqu'à 12 personnes maximum.

Coût de la participation INTER : 290 €

Date(s) : 5 juin 2026 à Strasbourg.

Horaires : 9h-12h30 et 13h30-17h00