

Initiation à des méthodes simples de bien-être pour apprivoiser son stress au travail

Vous vous sentez stressé, anxieux, dépassé, surmené ... ?

Vous souffrez de tensions musculaires, troubles digestifs, insomnies ... ?

Si oui, il est alors nécessaire de connaître des méthodes pour faire face aux tensions.

Dans ce programme, les professionnels peuvent se familiariser avec des techniques simples de relaxation et de ressourcement positif ; puis de se les approprier.

Nous vous proposons plusieurs approches : la réflexologie plantaire, la réflexologie palmaire, la sophrologie, la méditation, la cohérence cardiaque, la méditation en pleine conscience et l'auto-hypnose. Ainsi, chacun peut trouver une technique qui lui convient.

Chacun pourra vivre plus sereinement son environnement en abordant les situations dans un état émotionnel adapté.

Le fait d'apprivoiser le stress et de le réduire dans son activité professionnelle va faire gagner en confort mais aussi en efficacité et en qualité relationnelle.

Cette formation est modulable en fonction des besoins de la structure ou des salariés. Elle se divise en 8 demi-journées dont la première et la dernière sont obligatoires, et les autres à moduler en fonction du choix du public.

Durée: 28.00 heures (4.00 jours)

Profils des stagiaires

- Tout public

Prérequis

- Avoir envie d'utiliser des méthodes alternatives pour être bien dans son milieu professionnel (être volontaire)

Objectifs pédagogiques

- Prendre conscience du stress lié au travail
- S'initier à la réflexologie pour diminuer les effets du stress
- S'initier à la sophrologie pour s'apaiser au travail
- S'initier à la méditation de pleine conscience et la cohérence cardiaque pour agir face au stress
- S'initier à l'auto-hypnose pour éviter la pression au travail
- Créer des « mini-séances » de prévention et d'apaisement

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Concepteur.trice.s : Line-Marie MURE / Brigitte WATTIER-BORGUND

Intervenant.te.s : Ingénieure sociale en gérontologie, sophrologue, praticienne en hypnose, analyste de la pratique professionnelle. Formatrice pour adultes depuis 2004 dans le secteur médico-social et plus spécifiquement en gérontologie. Animatrice de cours collectifs de sophrologie pour l'Association Form'Harmonia depuis 2012 et organisatrice de « journées Mieux-Etre » avec la mise en place d'ateliers sur la gestion du stress. / Réflexologue Certifiée et membre de la Fédération Française des Réflexologues. Intervenant.e à La Ligue contre le Cancer, comité d'Aix-en-Provence depuis 2016. Animatrice d'ateliers d'initiation à la Réflexologie destinés au grand public, et aux enseignants de l'Ecole EIP Galilée St Maximin en 2018.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés ou remis aux stagiaires et mis à disposition en ligne à la suite de la formation.
- Exposés théoriques et temps d'échanges.
- Références bibliographiques.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Certificat de réalisation
- Mise en situation, ateliers, co-création de mini séances.
- Questionnaire d'évaluation de la formation.
- Pré test / post test
- Analyse de la pratique professionnelle

Accessibilité

La formation peut se dérouler en intra chez le client ou en inter dans une salle adaptée à la formation.

Les personnes en situation de handicap, sont priées de nous contacter pour envisager ensemble les aménagements pouvant être apportés au parcours de formation.

Contenu de la formation

- Ouverture de la session
- Présentation de l'intervenant, des participants et du thème
- Comprendre les mécanismes du stress (Obligatoire)
 - Définition du stress
 - Les mécanisme du stress
 - Système nerveux et hormonal
- Identifier les manifestations du stress dans le corps (Obligatoire)
 - Impact physique et psychologique (TMS, dépression, burn-out, ...)
 - Identifier les répercussions physiques dans le corps (repérer les manifestations du stress dans le corps en les reportant sur un schéma corporel + échange en groupe)
- S'initier à la réflexologie plantaire pour diminuer les effets du stress
 - Comprendre les apports de la réflexologie plantaire pour la gestion du stress : Définition et fonctionnement, précautions et limites, présentation du pied, bienfaits de la réflexologie pour apaiser le stress
 - Savoir utiliser des techniques simples de réflexologie plantaire : Méthode expérimentale, Cartographie des points majeurs antistress sur le pied et enseignement des gestes d'auto-stimulation plantaire, présentation d'un programme d'approfondissement
- S'initier à la réflexologie palmaire pour diminuer les effets du stress

- Comprendre les apports de la réflexologie palmaire pour la gestion du stress : Définition et fonctionnement, précautions et limites, présentation de la main, bienfaits de la réflexologie pour apaiser le stress
- Savoir utiliser des techniques simples de réflexologie palmaire : Méthode expérimentale, Cartographie des points majeurs antistress sur la main et enseignement des gestes d'auto-stimulation palmaire, présentation d'un programme d'approfondissement
- S'initier à la sophrologie pour s'apaiser au travail
 - Définition de la sophrologie avec les différents courants
 - Les principes : schéma corporel, action positive, réalité objective
 - Les différents états de conscience
 - 2 types de relaxation : statique (visualisations positive) et dynamique (en mouvement avec une intention et de l'attention « ici et maintenant »)
 - Les formations possibles : devenir sophrologue ou utiliser la sophrologie dans son travail
 - Les apports de la sophrologie face au maux vécus au travail : l'écoute de soi et de son corps, la libération des tensions corporelles avec la relaxation dynamique, renforcer le positif
- S'initier à la méditation de pleine conscience pour apaiser le mental
 - Qu'est-ce que la méditation en pleine conscience ?
 - -La MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) fondée par Jon Kabat-Zinn
 - Les principes : focaliser son attention, le moment présent, sans être réactif, sans porter de jugement et être ouvert
 - Les avantages de cette pratique dans la gestion du stress et protocole pour « agir face au stress plutôt qu'y réagir » : observez sa manière d'agir, choisir une réponse cohérente
 - Des conseils pour continuer et développer la méditation en pleine conscience
- S'initier à la cohérence cardiaque pour agir face au stress et le diminuer
 - La respiration
 - Le mécanisme de la respiration en lien avec les systèmes sympathique et parasympathique
 - Apaisement des manifestations du stress avec la respiration
 - Définir la cohérence cardiaque
 - Historique et données scientifiques : résonance cardiaque, cohérence cardiaque, le chaos cardiaque et la variabilité cardiaque
 - Les notions de base du 365 du docteur O'Hare
- S'initier à l'auto-hypnose pour éviter la pression professionnelle
 - Découvrir l'auto-hypnose pour éviter les effets négatifs du stress
 - Présentation de l'hypnose et de l'auto-hypnose
 - Les différentes étapes : la mise en condition, le relâchement (induction), autosuggestion, transe hypnotique, phase de retour
 - Les bienfaits pour éviter la pression et les limites de cette pratique
 - Apprentissage de différentes techniques d'auto-induction
- Créer des « mini-séances de prévention et d'apaisement du stress au travail (Obligatoire)
 - Identifier les besoins
 - Co-construire des « mini-séances anti-stress » avec les différentes méthodes abordées en lien avec les besoins

- Bilan de fin de session
- Expression orale des objectifs de chacun à l'issue de la formation

Date de création du document : 17 novembre 2020