

## Comprendre les mécanismes du Stress pour mieux gérer le sien, et celui de ses équipes Sophrologie

---

### Textes de référence :

- <http://www.inrs.fr/risques/psychosociaux/prevention.html>
- <http://www.inrs.fr/risques/psychosociaux/ce-qu-il-faut-retenir.html>

**Mots clés associés :** Gestion du stress/ Homéostasie/ Facteurs de Stress/ Mécanismes du Stress / Ressources

**Public :** Un outil de développement pour l'ensemble du Personnel des Instituts de Santé, pour les médecins généralistes, les infirmiers, les masseurs kinésithérapeutes et pour tout public.

**Durée du stage :** 3 Jours

**Coût de la formation :** 900 euro par personne, pour les établissements de santé nous contacter pour un devis à [contact@akordense.com](mailto:contact@akordense.com)

### Contexte

---

Quel que soit le travail effectué, nous serons à un moment donné confronté à un certain stress.

**Pour l'Institut de Santé :** Meilleure adaptation aux changements, meilleure efficacité des collaborateurs par une autonomie renforcée.

**Pour le Personnel de Santé :** Apprendre à gérer le stress, accéder à la relaxation physique et psychique profonde, apprendre à mieux dormir, mieux récupérer, retrouver confiance en soi et en ses capacités (concentration, mémoire, accroître la motivation, changer ses comportements négatifs, stimuler le positif, prendre le recul nécessaire.

### Objectifs pédagogiques de la formation

---

■ ■ ■ ■ ■ Comprendre les mécanismes du stress afin de l'appréhender au mieux et y apporter une réponse adaptée.

- Mieux comprendre pour mieux prévenir
- Reconnaître le Bon et le Mauvais Stress
- Gérer au mieux les émotions liées
- Savoir choisir Combattre ou fuir



Accompagnement méthodologique à la V.A.E en vue de l'obtention du diplôme d'état d'infirmier de bloc opératoire

**Akordense**

Une structure de formation qui vous propose d'harmoniser l'individu avec son univers personnel, professionnel et sociétal

### Créateur de formations

- Réactions Physiologiques
- Monde moderne et stress pluriel
- Outils sophrologiques permettant le recul nécessaire pour une réponse adaptée

#### Axes de Contenu :

- Mécanismes du stress
- Le stress au quotidien dans l'univers professionnel lié au service et au contact du client
- Donner au stress sa juste place : gestion et adaptation

#### ■ ■ ■ ■ ■ Découvrir une méthode et des outils simples qui à force d'entraînement améliore la gestion du stress au quotidien ainsi que les émotions liées

- Appréhender une méthode simple pouvant se mettre en place facilement à tout instant
- S'approprier des exercices respiratoires influents rapidement sur notre état intérieur (systèmes nerveux sympathique et parasympathique)
- Mieux vivre le stress du quotidien en l'anticipant et développant sa capacité d'adaptation pour lui apporter une réponse maîtrisée.

#### Axes de Contenu :

- Qu'est ce que la Sophrologie
- La respiration, outil majeur
- S'approprier les outils sophrologiques, pour renforcer ses propres capacités et mieux gérer le stress au quotidien.

### Les méthodes pédagogiques

---

- Travaux de groupe
- Mise en situation

### Programme et durée de la formation

---

Cette formation se déroule sur 3 jours:

<b>1<sup>er</sup> jour</b>	Historique du Stress La Sophrologie, Champs d'application et neurosciences Le Stress Bon ou Mauvais La Stress Nécessaire Les Composantes du Stress Sources du Stress Agents stressants et Personne stressée
----------------------------	---

Accompagnement méthodologique à la V.A.E en vue de l'obtention du diplôme d'état d'infirmier de bloc opératoire

**Akordense**

Une structure de formation qui vous propose d'harmoniser l'individu avec son univers personnel, professionnel et sociétal



*Créateur de formations*

	Réaction au Stress 2 Ateliers/ 2 « Travail d'équipe »
<b>2<sup>ème</sup> jour</b>	Combattre ou Fuir Attitude La Respiration, son rôle Stratégies d'adaptation – Coping Rôle de la Respiration Respiration dans tous ses états Symptômes du stress Indices des émotions liées et de l'intensité du stress Cohérence Cardiaque 3 Phases de stress Pathologie et Adaptation 2 Ateliers/Test
<b>3<sup>ème</sup> jour</b>	Facteurs Endogènes et Exogènes Processus émotionnels Disponibilité proportionnelle au stress Renforcement de ses propres capacités Stress continu = Stress Chronique Etapas et Symptômes, Pathologies liées Burn Out Sources Stress en milieu Professionnel Quelques Chiffres Gérer au mieux son stress : évaluer, analyser, repérer... Conseils de Pratico-pratique Résumé théoriques, outils pédagogiques Remise des supports de la Formation 2 Ateliers/Test / Bilan-Question

### Responsables pédagogiques

---

#### Mme Anne SOURICE

Sophrologue diplômée par la Fédération des Ecoles Professionnelles de Sophrologie  
Diplôme certifié RNCP  
Cabinet Libéral BEZIERS 34500

Accompagnement méthodologique à la V.A.E en vue de l'obtention du diplôme d'état d'infirmier de bloc opératoire

**Akordense**

Une structure de formation qui vous propose d'harmoniser l'individu avec son univers personnel, professionnel et sociétal

