

# LE STRESS, UNE ÉNERGIE À RÉGULER

## APPRENDRE À FAIRE AVEC PLUTÔT QUE LUTTER CONTRE

Depuis quelques temps, le contexte sanitaire, géopolitique et économique crée de vives tensions dans notre société. Dans ce climat d'instabilité, les professionnels du secteur sanitaire, social et médico-social sont directement, et de plus en plus, confrontés à des situations stressantes : souffrances physique et mentale, généralisation de l'anxiété, de l'irritabilité, des incivilités... Ce stress professionnel peut se transformer en stress chronique et avoir des effets néfastes sur la santé.

Cette formation résolument concrète et opérationnelle permettra aux participants d'acquérir une méthodologie pour réguler les aspects physiologiques et cognitifs de leur propre stress. Ainsi à l'issue de cette formation les participants auront acquis de nouvelles aptitudes pour prévenir et se préserver du stress chronique : états intérieurs positifs, prise de recul, préparation mentale, récupération, apaisement de l'esprit.

### OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes et les effets du stress
- S'approprier des techniques physiologiques et cognitives de régulation du stress

### CONTENU

#### Mécanismes et effets du stress

- Physiologie du stress
- Le stress chronique et ses effets
- Le burn-out

#### Réguler les aspects physiologiques du stress

- Le couple cœur-cerveau
- Le système neuro-végétatif
- Respiration et cohérence cardiaque

#### Prendre du recul et relativiser

- Les positions de perceptions
- Réguler son implication émotionnelle
- Adopter la bonne distance

#### Se préparer mentalement

- Principes de base de la préparation mentale
- Méthodes

#### Récupérer rapidement

- La relaxation un état naturel
- Principes de bases
- Méthodes

#### Discipliner et apaiser son esprit

- La loi de l'effet inverse
- Le lâcher prise mental
- La méditation du funambule

1<sup>ere</sup> session

**13 janvier, en classe virtuelle**

2<sup>e</sup> session

**31 mars, en classe virtuelle**

3<sup>e</sup> session

**5 juin, à Paris**

4<sup>e</sup> session

**17 nov., en classe virtuelle**



**325€**  
par personne



**1 jour**

01 53 98 95 03 – [formation@fehap.fr](mailto:formation@fehap.fr)

### Prérequis

Aucun

IMPRIMEZ UN BULLETIN D'INSCRIPTION

REMPLISSEZ UN BULLETIN D'INSCRIPTION EN LIGNE

### PUBLICS

- Tout professionnel du secteur sanitaire, social et médico-social
- Tout professionnel concerné

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### Pédagogie interactive alternant :

- Apports théoriques et méthodologiques
- Exercices
- Échanges

Grille d'auto-évaluation des acquis de la formation

### INTERVENANT

- Formateur professionnel issu du secteur, spécialisé en gestion du stress et intelligence émotionnelle