

Mieux Vivre les manifestations du Stress au travail

Ce programme vise à :

- Evaluer la notion de stress et sa place dans notre réalité professionnelle
- Evaluer notre propre sensibilité au stress en tant qu'individu unique
- Repérer les capacités dont nous sommes tous porteurs pour y faire face. S'entraîner à les mettre en pratique
- Sortir des représentations mentales que nous subissons ou entretenons, pour dégager d'autres réactions possibles face aux situations qui se présentent à nous
- Entraîner un bien être corporel et mental, indispensable à notre équilibre professionnel
- Apprendre à mieux nous connaître pour trouver nos propres solutions

CATÉGORIE PROFESSIONNELLE

- Pharmacien
- Chirurgien-dentiste
- Paramédicaux
- > Aide-soignant
- > Auxiliaire de puériculture
- > Manipulateur d'électroradiologie médicale (ERM)
- > Masseur-kinésithérapeute
- > Puéricultrice Diplômée d'Etat
- > Infirmiers
- * Infirmier Diplômé d'Etat (IDE)
- * Infirmier Anesthésiste Diplômé d'Etat (IADE)
- * Infirmier de Bloc Opératoire Diplômé d'Etat (IBODE)
- Biologiste



**PRENDRE SOIN
DE VOTRE
AVENIR**

Parc de l'innovation, 183 rue de Menin
59520 Marquette-lez-Lille
Tél.: 03.20.91.79.79

Mieux Vivre les manifestations du Stress au travail

CONCEPTEUR – FORMATEUR

Sophrologue

Membre 342089 de la Fédération Mondiale de Sophrologie Caycédiennne®

Branche gestion du stress et développement personnel.

2 comédiens professionnels

Théâtre d'intervention

MÉTHODE – MODE D'EXERCICE DU PARTICIPANT

Méthode démonstrative et active

La théorie s'appuie sur une présentation verbale dynamique complétée par des supports visuels et écrits. Les nombreux temps de pratiques s'appuient sur des exercices ludiques de sophrologie et de techniques théâtrales qui s'éclairent les uns les autres. Il est demandé une implication active des participants

Mode d'Exercice du Participant : Formation présentielle.

> Un support de formation est remis à chaque participant.

CONTENU CONFORME AUX EXIGENCES DPC

Etape 1 : EVALUATION DES PRATIQUES PROFESSIONNELLES

Elle sera réalisée avant la formation à l'aide de notre guide « Mon DPC avec l'afpc » partie 1 : questionnaire relatif aux attentes de chaque participant en lien avec les objectifs du programme et ses pratiques professionnelles.

Etape 2 : ACQUISITION ET PERFECTIONNEMENT DES CONNAISSANCES

> Recueil par une intervention théâtrale des attentes/difficultés/réalités des participants pour mieux évaluer les besoins et s'y adapter. Présentation des intervenants et de la pertinence des outils qu'ils proposent par rapport à l'intitulé de la formation.



**PRENDRE SOIN
DE VOTRE
AVENIR**

Parc de l'innovation, 183 rue de Menin
59520 Marquette-lez-Lille
Tél.: 03.20.91.79.79

Mieux Vivre les manifestations du Stress au travail

> Présentation de certains principes de bases de la Sophrologie Caycédienne® :

- Les différents états et niveaux de conscience
- La répétition des pratiques à la base d'une transformation positive de nos comportements
- Principe d'adaptabilité .
- Principe d'action positive

> Différents temps de théorie et de pratiques pour travailler sur :

- La notion de stress : Le stress, moteur de notre corps et de notre psychisme. Savoir tirer parti du fonctionnement physiologique positif qu'il entraîne chez nous
- Notre respiration : Base essentielle de notre bien-être
 - * (ré)Apprentissage de la respiration complète pour retrouver une activité respiratoire naturelle optimale,
 - * Repérer par la respiration, quand se manifeste une tension et s'entraîner à l'évacuer rapidement,
 - * Etre présent à soi, être présent à l'autre, grâce à notre respiration.
- Notre corps : Notre premier outil de travail
 - * Comment écouter ses tensions pour mieux le ménager, et lui redonner la place qu'il mérite dans notre tête ?
 - * Comment rester en contact avec notre schéma corporel ? J'apprends à écouter mon corps dans le présent / J'apprends à (ré) investir mon corps sans a priori / J'apprends par le fonctionnement naturel de mon corps biologique à repérer mes besoins / Je conscientise autrement mes mouvements, mes automatismes et surtout ceux liés à mon activité professionnelle / Je conscientise autrement la place que j'occupe dans mon environnement professionnel, en lien avec mes collègues, en lien avec les patients
- La notion d'équilibre : Physique – Emotionnelle – Mentale. 3 dimensions corporelles indivisibles
- La notion d'énergie intérieure (vitale) : Je l'écoute, je la repère, je l'utilise, je la canalise
- La notion de personnalité : L'autre n'est pas moi, je ne suis pas l'autre : différents profils, différents besoins, différentes énergies ... toutes complémentaires !

La théorie s'appuie sur une présentation verbale dynamique complétée par des supports visuels



Mieux Vivre les manifestations du Stress au travail

et écrits. Les nombreux temps de pratiques s'appuient sur des exercices ludiques de sophrologie et de techniques théâtrales qui s'éclairent les uns les autres. Il est demandé une implication active des participants.

Etape 3 : EVALUATION DES ACQUIS DE LA FORMATION permettant la mise en place et le suivi d'actions d'amélioration

A l'issue de la formation, des évaluations des acquis de la formation (Article L.6353-1 du CDT) et de la satisfaction seront réalisées par le formateur. Le prestataire délivrera au stagiaire une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

La partie 2 de notre guide « Mon DPC avec l'afpc » servira d'outil de formalisation d'un plan d'actions visant l'amélioration des pratiques professionnelles et d'évaluation des actions correctives mises en place.

Une attestation de participation à un programme de développement professionnel continu (DPC) sera fournie aux participants conformément à l'arrêté du 25 juillet 2013 relatif au DPC.



**PRENDRE SOIN
DE VOTRE
AVENIR**

Parc de l'innovation, 183 rue de Menin
59520 Marquette-lez-Lille
Tél.: 03.20.91.79.79