



LE STRESS : UN LEVIER DE PERFORMANCE À DOUBLE TRANCHANT QUE J'APPRENDS À UTILISER



Date (s) : 26 juin ou 2 octobre 2025	Lieu : URIOPSS IDF	Durée : 1 jour (7 heures)	Tarif adhérents : 310 euros
--------------------------------------	--------------------	---------------------------	-----------------------------

Objectifs pédagogiques

- ◆ Comprendre les mécanismes du stress et son processus ultime l'épuisement professionnel.
- ◆ Mieux connaître ses propres risques et ressources.
- ◆ Apprendre repérer et réguler son stress.
- ◆ Apprendre à utiliser la respiration. comme un outil de régulation de son système nerveux

Programme

Module 1 : le stress, le comprendre, le repérer, le réguler

- Comprendre les mécanismes du stress : les réactions physiologiques et nerveuses, la théorie polyvagale.
- Identifier les sources de stress : les facteurs internes et externes, directes et subtiles.
- Autodiagnostic des éléments sous-jacents (drivers, et antidotes personnels).

Module 2 : le revers de la médaille du stress : s'en préserver et aider les autres à s'en protéger

- Qu'est-ce que l'épuisement professionnel ?
- Comment se manifeste-t-il ?
- Quels en sont les principaux facteurs de risques personnels ?
- Quels sont les principaux facteurs de prévention personnels ?
- Autodiagnostic sur les domaines en déséquilibre et les actions possibles à mettre en place à courts termes ?

Module 3 : Le rôle des émotions et des pensées

- Le mécanisme de nos réactions : impact des pensées et émotions.
- Apprendre à repérer et comprendre le sens des émotions et comment les utiliser.
- Atelier pratique par petit groupe avec la technique des 7P.

Module 4 :

- Comprendre le pouvoir de la respiration dans la régulation du stress et l'équilibre du système nerveux.
- La pratique Somabreath® : respirer, visualiser, se reprogrammer pour la positivité.

Public : Cadre, manager, chef de projet, agent de maîtrise et technicien, assistant (e) et tout collaborateur exposé au stress et aux pressions professionnelles et qui a besoin de s'en protéger.
Acteur de santé confronté à de fortes exigences émotionnelles et du stress chronique présentant un risque d'épuisement.

Prérequis : aucun

Modalités et délais d'accès à la formation :

Demande via le formulaire en ligne pour être contacté par l'Uriopss IDF afin d'élaborer le projet et déterminer les modalités pratiques d'organisation de la formation (date, tarif, lieu, horaires...). La formation est organisée pour des groupes de 4 à 10 personnes

Pour les personnes en situation de handicap, l'Uriopss IDF a la possibilité d'adapter, dans la mesure du possible, le contenu de la formation en fonction du handicap.

Méthodes pédagogiques mobilisées :

- ◆ Alliance de théorie et d'échanges avec les participants.
- ◆ QCM d'auto-positionnement et débriefing du QCM.
- ◆ Support d'animation utilisé en vidéo projection. remis sur support dématérialisé.
- ◆ Délivrance d'une attestation de fin de formation.

Intervenant : Malika AISSANI, Coach professionnelle RNCP 6 et coach transformationnelle méthode Somabreath®, certifiée niveau II méthode Points of You®

Méthodes et modalités d'évaluation :

Évaluation des acquis en cours de formation par des études QCM / études de cas ; quiz de fin de formation.
Évaluation de la satisfaction stagiaire par