

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

S'inscrire



16 avril 2026 ou  
5 octobre 2026

URIOPSS IDF

1 jour (7 heures)

Adhérents : 310 euros

## Objectifs pédagogiques

cette formation vous permettra de :

- 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

Tout professionnel exposé au stress et aux pressions professionnelles et qui a besoin de s'en protéger (risque d'épuisement professionnel)

## Pré-requis

Pas de pré-requis

## Modalités et délais d'accès à la formation

Inscription via le formulaire en ligne jusqu'à deux semaines avant la formation, deux jours si la formation est confirmée, sous réserve de places disponibles. La formation se tient à partir de 3 participants inscrits, avec une capacité maximum de 15 participants.

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

## Méthodes pédagogiques mobilisées

Apports théoriques, support de présentation, échanges avec les participants sur leurs pratiques, ateliers de réflexion. Délivrance d'une attestation de fin de formation.

## Intervenante

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 de cas.

Évaluation de la satisfaction stagiaire par la remise d'un questionnaire d'évaluation en fin de formation.

Cette formation est également réalisable en intra, dans vos locaux.

V2 08-2025