

## 4 SEMAINES POUR MIEUX GERER SON STRESS

### GRACE A L'AUTOHYPNOSE



## FORMATION EN E-LEARNING

### PRESENTATION GENERALE

La formation gestion du stress par des méthodes d'autohypnose poursuit un triple objectif : Tout d'abord, la formation nous apprend à mieux connaître le stress et ses différentes manifestations afin d'en mesurer ses impacts sur notre santé. Ensuite, des notions assez poussées de physiologie permettent de comprendre les effets du stress sur le corps et comment les méthodes d'autohypnose ou de relaxation viennent contrebalancer ces effets. Enfin, une méthode d'apprentissage en 4 semaines des différentes techniques vise à l'autonomie dans la pratique de l'autohypnose.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

À l'issue du stage, le stagiaire aura des clés pour prendre le recul nécessaire à une meilleure gestion de son propre stress et acceptera mieux celui de son entourage. Il connaîtra les bases physiologiques du fonctionnement du stress pour analyser les impacts du stress sur sa santé. Il aura également des clés pour développer plus de sérénité en milieu professionnel en ayant acquis des techniques d'autohypnose.

### ORGANISATION DE LA FORMATION

Formation en intra

Formation d'une durée de 20 heures totalement à distance en e-learning.

### PUBLIC, CAPACITE D'ACCUEIL ET PREREQUIS

Tout public. Aucun prérequis n'est demandé pour participer à la formation.

Formation limitée à 8 participants par structure.

### DELAI POUR ORGANISER LA FORMATION

Nous contacter. Formation pouvant être organisée dans le mois de la demande.

### TARIF

Nous consulter

## PROGRAMME

### PREMIÈRE PARTIE : CONNAISSANCES ESSENTIELLES SUR LE STRESS

#### LE STRESS, DÉCOUVERTE ET DÉFINITION

- Définition - Qu'est-ce que le stress ?
- Les différentes formes de stress
- La nécessité du stress : Stress négatif et stress positif
- Les réactions face au stress

#### LE STRESS EXPLIQUE PAR LES NEUROSCIENCES

- Les 3 temps physiologiques du stress
- Le système nerveux limbique
- La cascade émotionnelle du stress
- La phase d'épuisement

#### LE STRESS, ANALYSE ET COMPRÉHENSION

- Connaître et identifier les sources de stress
- Identifier les symptômes psychiques (démotivation, moindre résistance au changement, anxiété...) et physiques (fatigue chronique, douleurs musculaires, troubles du sommeil...).
- Les conséquences d'un trop grand stress sur la santé.
- Mesurer les conséquences comportementales du stress en milieu professionnel
- Évaluer ses propres facteurs de stress. Mesurer son niveau de stress

### DEUXIÈME PARTIE : 4 SEMAINES POUR MIEUX GERER SON STRESS

#### SAVOIR S'APAISE ET RETROUVER UN NIVEAU ACCEPTABLE DE STRESS. Autohypnose et relaxation

- Autohypnose et relaxation : Apprendre à se relaxer en toutes circonstances.
- L'autohypnose, outil fondamental de régulation du stress
- L'action des états modifiés de conscience sur le stress
- Adopter une posture corporelle juste
- Évacuer les tensions par la détente et par le jeu
- Respiration détente
- Détente minute
- Geste réflexe anti-stress
- Relaxation dynamique issue de la sophrologie.
- Méthode Jacobson.

#### AGIR SUR LES FACTEURS DE STRESS INTERNE

- Repérer les pensées automatiques et son dialogue interne limitant.
- Avoir des modes de raisonnement adaptés
- développer des attitudes mentales efficaces.

### APPROCHE ÉMOTIONNELLE :

- Apprendre à identifier et gérer les émotions générées par un trop grand stress.
- Maîtriser les émotions liées au stress.

### APPROCHE PRATIQUE :

- Hygiène et qualité de vie
- Développer une attitude plus positive face à son environnement professionnel
- Trucs et astuces anti-stress. Construction de sa propre méthode anti-stress. Proposition de lectures.

## ORGANISATION - DUREE DE LA FORMATION

La formation a une durée de 20 heures qui s'effectue totalement à distance

Elle se déroule sur 4 semaines avec 4 classes virtuelles d'une durée d'1h30 et un accès illimité à une plateforme de formation durant tout le temps de la formation (Learning Management System : Digiforma)

## SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Un programme complet de gestion du stress comprenant :

- 4 classes virtuelles d'1h30 (une classe par semaine)
- Accès à une plateforme de formation (LMS) durant 1 mois accessible 24h/24
- Un tutorat asynchrone disponible durant les 4 semaines de la formation permettant un accompagnement personnalisé
- Des vidéos
- Des podcasts avec pratiques et théories sur la gestion du stress au quotidien
- Des enregistrements de séances de relaxation téléchargeables
- Des supports pdf téléchargeables
- Un forum questions/réponses
- Des quiz - Des jeux-tests
- Des lectures de référence, des idées de livre, des liens audio et Internet de qualité,

## CONTACTS, EQUIPE PEDAGOGIQUE ET ANIMATION DE LA FORMATION

📍 **Laurence Salvagnac**, formatrice et directrice de Soft

Compétences : sophrologie, hypnose, PNL, relaxation

Référente handicap de Soft, référente administrative et référente pédagogique



06 03 46 36 00



contact@soft-toulouse.fr

📍 **Marie-Claude Bivort**, biologiste et sophrologue

Compétences : relaxation, sophrologie, physiologie et neurosciences

## SUIVI DE L'EXECUTION ET EVALUATION DES RESULTATS

Signature de feuilles de présence sur la plateforme en ligne

Cette formation n'est pas certifiante et délivre une attestation de suivi de formation. L'acquisition ou l'amélioration des compétences sont évaluées grâce à des quiz et lors des temps d'exercices pratiques durant la formation. Des mises en situation sont proposées durant la formation.

## ACCESSIBILITE

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin que nous puissions organiser les conditions d'accueil.

Laurence Salvagnac est référente handicap de Soft

## INDICATEURS DE RESULTATS

La formation gestion du stress existe en présentiel depuis 2015. En 2020, le taux moyen de satisfaction est de 86%