



## LIEU DE LA FORMATION

AGENCE SANTE SOCIAL  
OPTIQUE BIEN ÊTRE  
LYCÉE ALFRED KASTLER  
AVENUE DE L UNIVERSITÉ  
33400 TALENCE

## PUBLIC CONCERNÉ

Intervenants à domicile  
(Auxiliaires de vie, TISF...)  
Salariés de structures médico  
sociales (soignants, administratif,  
managers, ...)

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DÉBUT DE LA FORMATION

Tout au long de l'année

## DÉTAILS DATE DE LA FORMATION

MODULE DE FORMATION DE 14  
HEURES

2 journées de 7 heures  
CALENDRIERS SUR DEMANDE

## MODALITÉS DE FINANCEMENT

- Compte personnel de Formation CPF
- Plan de développement des compétences

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre la notion de stress et les conditions qui favorisent son émergence dans des situations professionnelles caractéristiques  
Analyser les situations de stress dans son activité professionnelle  
Gérer au quotidien les influences négatives et repérer les influences positives du stress dans le travail comme dans la vie personnelle

## CONTENU DE LA FORMATION

### Réfléchir collectivement aux facteurs générateurs de stress dans le contexte professionnel

Définitions du stress  
Manifestations, symptômes et conséquences du stress sur le salarié et son entourage familial et professionnel  
Identification des agents stresseurs afin de favoriser leur contrôle

### Trouver des réponses aux situations génératrices de stress en réévaluant son mode de relation aux autres et en apprenant à observer ses propres états intérieurs

Utilisation des modérateurs individuels et collectifs  
Mise en pratique de techniques de relaxation utilisables au quotidien  
Prise de confiance en soi

## CONDITIONS DE FORMATION

Groupe de 7 à 12 personnes  
NOTRE METHODOLOGIE PEDAGOGIQUE  
Démarche participative fondée sur :  
- Des apports théoriques visant à une compréhension des concepts et permettant une réflexion collective et individuelle des participants  
- L'échange à partir des représentations des participants  
- L'analyse et le retour sur les pratiques professionnelles à partir des situations vécues  
- Mises en pratique concrètes et exercices de relaxation et de gestion du stress

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Attestation de formation  
Évaluation de la satisfaction des participants

## PROFIL DES INTERVENANTS

Peggy DEBROSE psychologue clinicienne et sophrologue,  
ou Gislaïne BEZIADÉ, pharmacienne et sophrologue  
ou Christine LE CARBOULLEC, formatrice à l'éducation thérapeutique et sophrologue

## VOS CONSEILLERS DES AGENCES DE GIRONDE

Hélène MIHIÈRE  
Conseillère en Formation  
continue  
helene.mihiere@greta-cfa-  
aquitaine.fr  
06 71 70 71 08

Marilys LOUPIEN  
Conseillère en Formation  
Continue  
marilys.loupien@greta-cfa-  
aquitaine.fr  
06 32 64 14 85

Aurélien PINAQUY  
Assistante de formation  
aurelie.pinaquy@greta-cfa-  
aquitaine.fr  
05 56 04 65 32  
06 83 81 92 81