



## FORMATION : Gestion du stress et des RPS



### OBJECTIFS

Bénéfices acquis : à l'issue de cette formation chaque stagiaires sera en mesure de

- Acquérir des techniques de gestion du stress issues de diverses approches cliniques pour réguler son propre stress, et celui de ses équipes par une présence soutenante et non jugeante.
- Permettre une plus grande fluidité en situations tendues par une bonne gestion de ses émotions et de son corps.
- Participer ainsi, pour soi et les autres, à une prévention efficace du burn-out et des Risques PsychoSociaux



### PUBLIC

Toute personne souhaitant apprendre à mieux gérer son stress en milieu professionnel : Dirigeants, managers, collaborateurs responsables.

### ACCESSIBILITE

- Pour les personnes en situation de handicap, des aménagements peuvent être mis en place selon les besoins en collaboration avec Odile Pons.



### PRE-REQUIS

Cette formation ne nécessite aucun pré requis



### MODALITES PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et de **mises en pratique**
- Données **théoriques, cas et exemples concrets, application en lien avec** l'entreprise
- Préparation d'un plan de progrès évolutif individuel
- Support pédagogique remis aux participants



### SUIVI/EVALUATION

- Un questionnaire de diagnostic du stress est distribué à chaque participants
- Test d'évaluation du transfert des connaissances à la fin stage
- L'évaluation de la formation est réalisée à chaud par les participants en clôture de formation



## 1. Identification des besoins individuels

- Situer son rôle et ses missions
- La question du sens au travail
- L'identité personnelle et professionnelle
- Les représentations, croyances, valeurs
- La reconnaissance par les autres et par soi-même
- Mieux se connaître

## 2. Qu'est-ce que le stress ?

- Mécanismes psychiques et physiques, répercussions
- Comment déceler les symptômes du stress ?

## 3. Les 3 grandes formes de stress :

### *Le stress situationnel*

- Trouver un équilibre intérieur, penser autrement, se dépolluer psychologiquement

### *Le stress relationnel*

- Le cycle de maintenance, la spirale d'évolution
- Les situations et les personnes qui stressent
- Eviter les tensions et les conflits par une communication adaptée

### *Le stress organisationnel*

Organisation et gestion de son temps

## 4. Les étapes pour combattre son stress

- Le stress au travail, le burn out, la prévention des RPS
- Analyse des causes pour chacun
- Déclinaison d'un plan personnel de progrès
- En fonction des métiers et responsabilités, éventuel plan collectif de progrès pour l'équipe

## 5. Apprentissage d'exercices psychocorporels

### issus de théories cliniques éprouvées :

- l'haptonomie
- l'hypnose éricksonienne
- la PNL
- la sophrologie et la relaxation

**Spécificité de la formation :** Au 3<sup>ème</sup> jour du module, validation de la bonne utilisation des enseignements par chacun, de la pertinence ainsi que de l'atteinte des objectifs.

Echanges collectifs pratiques permettant l'enrichissement respectif des apports de solutions communes ou complémentaires.



Durée et format : 2 jours (14h)

Modalités d'accès : Formation présentielle intra-entreprise, date planifiée avec le client et mentionnée sur la convention

Tarif : 1300 € / jour

Evaluation et suivi pédagogique :

Tests, expériences de présence psychotactile en lien avec la situation et le métier

Validation de la formation :

Formation non diplômante

Remise d'une attestation de formation

Profil formatrice :

Odile PONS, psychologue psychothérapeute, hypnose médicale, haptonomie, psychogénéalogie, formation, coaching, audit & RPS

Odile Pons dirige le cabinet OPC, organisme de formation professionnelle depuis 2008.

Le défi d'Odile Pons et de ses collaborateurs : apporter des réponses et solutions adaptées à chaque situation professionnelle.

**Psychothérapie – Formation – Coaching  
Audit & Gestion RPS**

26, avenue Villermont – Le Fontenoy  
06000 NICE



**Datadock**  
Organisme validé  
et référencé

odileponsconseil@gmail.com  
04 93 76 72 26 / 06 03 85 26 39  
N° SIRET: 483 170 494 00031 -  
www.odileponsconseil.fr