

# GESTION DU STRESS ET BIEN-ÊTRE PROFESSIONNEL

Acquérir des compétences pour mieux comprendre et gérer le stress au quotidien, en mobilisant vos ressources personnelles et en utilisant des outils de bien-être. Cette formation vise à renforcer votre sérénité et votre efficacité dans la vie personnelle et professionnelle.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le-a stagiaire sera en capacité de :

- Apprendre à gérer son stress et savoir prendre du recul sur les situations stressantes
- Comprendre le stress, décrypter ses mécanismes et mobiliser ses ressources pour vivre plus de sérénité au quotidien
- Utiliser des outils de bien-être pour réguler son stress en toute autonomie

## PROGRAMME

### Jour 1 : comprendre le stress, les émotions

- Le rôle du stress
- Les émotions et le stress
- Mieux se connaître face au stress : identifier ses sources de stress, découvrir ses réactions face au stress pour mieux se connaître, prendre soin de son corps (sensations), son cœur (émotions), sa tête (pensées).
- Mobiliser ses ressources et intégrer le bien-être au travail : identifier ses ressources de bien-être, découvrir des outils de bien-être et en pratiquer
- Stratégies pour gérer le stress au travail : création de rituels de bien-être

### Jour 2 (à un mois) : retour d'expériences

- Retour sur les expériences vécues durant la formation, partage des réussites et des difficultés.
- Bilan : évaluation finale des acquis à l'aide du livret d'expérimentation. Discussion collective sur les prochaines étapes à mettre en place dans la vie quotidienne et professionnelle

## MÉTHODE ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Méthode participative et collective, exercices de relaxologie, psychologie positive

## ÉVALUATION

Livret d'expérimentation

Attestation de fin de formation



**IRÈNA PARQUIC**

relaxologue certifiée



28 février et 28 mars  
2025



J1 : 9h-17h  
J2 : 9h-12h30



Centre Social du  
Chemillois

5 rue de la Gabardière  
49120 Chemillé-en-Anjou



1,5 jours (10,5h)

## PUBLICS VISÉS

Toute personne ayant  
besoin de mieux  
comprendre le stress, les  
émotions et désireuse de  
cultiver son bien-être au  
quotidien

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## NOMBRE DE BÉNÉFICIAIRES

de 6 à 8 personnes

## COÛT

Entreprise : 500 €

Groupe : 1600 €