

Formation : Intervenant en prévention et gestion du stress En présentiel et à distance

Présentation de la formation

La gestion et la prévention du stress sont au cœur des préoccupations de nombreuses personnes. Nombreuses sont les sollicitations de la vie professionnelle ou personnelle qui placent en situation de trop grand stress et qui apportent souffrance et inconfort. C'est la raison pour laquelle, Soft propose de former des intervenants qui peuvent apporter une écoute et des solutions adaptées afin d'apaiser des situations.

Quel est le rôle de l'intervenant en prévention et gestion du stress ?

L'intervenant en prévention et gestion du stress a un rôle de coach et de pédagogue. Pédagogue dans le sens où il est capable d'expliquer le stress, ses origines et son impact ; coach car il apporte des solutions pour y remédier.

Son but est d'apporter des outils applicables immédiatement et de rendre autonome les personnes qu'il accompagne.

A qui s'adresse la formation ?

La formation est ouverte aux personnes dans les métiers de l'accompagnement, de l'encadrement, des services RH, de la formation, du bien-être et de la psychothérapie. La formation est particulièrement adaptée aux personnes déjà formées aux techniques de relaxation, hypnose, méditation, yoga, sophrologie, Qi Gong, etc.. de façon à pouvoir intégrer des temps de pratique à ses interventions. Toutefois, la connaissance et la pratique d'une technique de relaxation ne sont pas des prérequis.

Comment se passe la formation ?

La formation alterne des temps d'apprentissage théorique en grand groupe et de mises en pratique en petits groupes. Une réflexion sur la mise en pratique de la formation sera proposée.

Elle se déroule sur 3 journées (21 heures de cours) à la Mane (Balma) et en direct sur zoom.

Participation

Le tarif est de 390 € lorsqu'il y a demande de financement professionnel. Le tarif est réduit à 350 € pour les particuliers en l'absence de financement.

Animation de la formation

Les 3 journées sont animées par Laurence Salvagnac, sophrologue, enseignante en PNL et directrice de Soft

Prochaines dates et inscription

Prochaines dates : les 26, 27 et 28 novembre 2021 en présentiel à Balma et en direct sur Zoom

Inscriptions

Elles sont possibles jusqu'à la veille du démarrage dans la limite des places (8 participants maximum)

Accessibilité

Contactez-nous pour toutes vos demandes liées à une situation de handicap.

Contenu et programme de la formation

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire pourra mettre en place et animer des interventions en gestion et prévention du stress. Il construira ses propres programmes en fonction de la demande et de la durée de son intervention en se fixant des objectifs. Il aura des outils pratiques pour lui permettre d'atteindre ces objectifs. Il pourra guider ses clients vers plus d'autonomie dans la gestion et prévention de leur stress.

Programme de la formation

Jour 1

Le cadre de la formation :

- Cadre légal de la gestion du stress en entreprises. Obligation de prise en compte des RPS (Risques psychosociaux) La Qualité de Vie au Travail
- Le positionnement et l'identité professionnelle de l'intervenant en gestion du stress : son rôle de pédagogue, son rôle de coach.
- La communication, clé de la gestion du stress
- Prévention ou gestion du stress ?

Jour 2

Le contenu d'une intervention en gestion du stress

- De la théorie mais pas trop : définition du stress, les 3 phases du stress, bon stress et mauvais stress (notions de stress optimal)
- De la compréhension : Tester sa sensibilité et sa résistance au stress. L'impact du stress sur la santé, Outils d'autodiagnostic sur le stress,
- Conséquences du stress : Stress physique, stress mental, stress émotionnel, stress relationnel, quelles solutions apportées ?
- Outils de gestion du stress : proposer des solutions faciles à acquérir pour favoriser l'autonomie (relaxation, automassage, détente flash, palming...)

Jour 3

Faire le diagnostic de ses possibilités d'intervention, préparer ses futures interventions et les animer

Avant son intervention

- Identifier les intervenants locaux pouvant prendre le relais (médecine du travail, travailleurs sociaux, CMP...)
- Analyser les besoins de son client pour mieux y répondre
- Déterminer durée et contenu de son intervention
- Établir un programme adapté en fonction de la durée de son intervention (de 1 heure à 3 jours) et de son public (en entreprises, en école, en institut ou autre) et de ses objectifs

Pendant son intervention

- Transposer ses connaissances dans le cadre d'une intervention
- Gérer ses états internes et augmenter sa résistance face au stress
- Développer un rôle de médiateur.