

## Mieux vivre le stress en situation professionnelle

Aujourd'hui, les impacts du stress (ou de situations stressantes) sur le corps et la psyché sont reconnus : douleurs lombaires, abdominales, maux de tête, tensions, fatigue, irritation et génère difficultés relationnelles ou absentéisme. L'accompagnement des enfants, des adultes, le travail en équipe ainsi que l'accueil des particuliers au quotidien est parfois délicat (bruit, rythme, disponibilité, attention...) et nécessite de pouvoir prendre de la distance, de savoir se détendre pour mieux remplir sa mission. Les relations entre adultes et entre adultes et enfants sont la base du travail d'accueil qui induit de fait, la circulation d'émotions qu'il n'est pas toujours simple de réguler en soi et dans l'interrelation avec les autres. Des outils simples et efficaces existent et il nous est possible de les explorer pour trouver des moyens de ressources, d'autres façons d'être, afin de vivre mieux et d'améliorer sa qualité de vie professionnelle et privée.

### Objectifs de la formation

- Acquérir des outils pédagogiques afin de gérer au mieux son stress et limiter l'impact physique et psychique des nuisances au quotidien.
- Faire évoluer ses stratégies d'adaptation face aux situations stressantes.
- Favoriser le développement de la capacité à se distancier dans le cadre d'un travail avec les enfants et les adultes.
- Améliorer la qualité de ses relations professionnelles.
- Prévenir les risques psycho-sociaux.

### Contenu de la formation

Repères théoriques sur les effets du stress

Repères théoriques et repérages des facteurs de stress au quotidien et des effets sur soi :

- au niveau physique
- au niveau émotionnel
- au niveau comportemental

Nos capacités naturelles à se réguler

Le stress et ses effets

- sur la santé
- sur les relations professionnelles

Découverte et expérimentation de techniques simples :

- de sophrologie
- de respiration

Identification des facteurs de stress ou des situations récurrentes générant du stress.

Analyse de situations professionnelles d'actualité et mise en perspective de moyens pour limiter le stress.

Réactivation de ses ressources personnelles.

### **Démarche pédagogique**

Explorer par des exercices pratiques ses sensations et émotions positives dans la détente et le mouvement afin de pouvoir les utiliser de façon ressource.

Echanges autour des pratiques au travail : recherche d'outils et exploration des conditions favorisant l'apaisement émotionnel, activation des ressources internes et externes sur lesquelles agir au quotidien.

### **Public concerné**

Tout professionnel du champ social ou médico-social accueillant un public : enfant ou adulte.

### **Prérequis**

Etre professionnel en poste.

### **Durée**

2 journées, d'une durée de 6 heures chacune, soit 12 heures de formation.

### **Evaluation**

Afin de mesurer les acquis au fur et à mesure de la progression de la formation, il sera proposé des réveils pédagogiques (quizz) sur les journées.

### **Bilan**

Lors de la dernière journée, un bilan « à chaud » est effectué conjointement avec l'intervenant, les stagiaires, un responsable institutionnel. Un questionnaire d'évaluation du module de formation sera rempli par chaque participant.

Une attestation de formation sera transmise aux participants.

### **Formateur Etsup**

La conduite est assurée par Florence BINAY, formatrice à l'Etsup, Educatrice de jeunes enfants, Sophrologue, Relaxologue et praticienne en pleine conscience et gestion du stress et des émotions.

Formatrice et auteure de Grandir Heureux & Zen - Mon P'tit Cahier Confiance en soi - 121 Astuces de sophrologie & autres petits Bonheurs - 10 minutes d'écologie intérieure au quotidien & autres petits bonheurs (éditions Solar et Le Souffle d'Or).

**Contact**

Sanaa KAROUANI, Assistante de projet

Tél 01 44 16 81 91

[sanaa.karouani@etsup.com](mailto:sanaa.karouani@etsup.com)

**ETSUP – Ecole Supérieure de Travail Social**

8, villa du parc Montsouris, 75014 Paris / 12, rue du 19 mars 1962, 94110 Arcueil

N° de SIRET : 784 281 099 00027

Code APE 8559B

N° OPQF : 9910AR451

**Contact**

Sanaa KAROUANI, Assistante de projet  
Tél 01 44 16 81 91  
[sanaa.karouani@etsup.com](mailto:sanaa.karouani@etsup.com)

**ETSUP – Ecole Supérieure de Travail Social**

8, villa du parc Montsouris, 75014 Paris / 12, rue du 19 mars 1962, 94110 Arcueil  
N° de SIRET : 784 281 099 00027  
Code APE 8559B  
N° OPQF : 9910AR451