

# GESTION DU STRESS

Une formation concrète et pratique pour ne plus subir le stress dans son quotidien professionnel.  
Une méthode et des outils pour gérer son stress efficacement et durablement afin de s'adapter en faisant appel à ses ressources personnelles face à son environnement.  
Une autre façon de fonctionner tout simplement.

## ■ Objectifs de la formation :

Connaître le stress et ses mécanismes.  
Repérer ses sources de stress personnelles ainsi que leurs manifestations et leurs effets.  
Gérer son stress en mettant en place une méthodologie.  
Rester efficace et professionnel en toutes circonstances.

## ■ Prérequis :

Aucun

## ■ Durée, horaires et lieux :

1 journée soit 7h soit de 9h00-12h30 / 13h30-17h00

Montpellier (34) / Nîmes (30)

## ■ Moyens pédagogiques et méthodes utilisées :

Suivi et évaluation : Méthode active et participative  
Énoncés théoriques - Exercices d'application - Le stagiaire est évalué en début et en fin de formation.

## ■ Public :

Professionnels Libéraux et leurs salariés

■ **Contenu de la formation :**

Matin (9h - 13h) :

**I. Présentations et recueil des attentes des participants**

**II. Présentation de la journée de formation**

**III. Exercice de recentrage par la respiration**

**IV. Test personnel sur le stress : auto-diagnostic**

- Evaluer son stress et ses sources de stress pour chaque participant
- Echanges entre les participants sur des cas réels.

**V. Connaître et comprendre le phénomène du stress**

- Définition, mécanismes, effets physiologiques, cognitifs et comportementaux.
- Questions-réponses.

**VI. Diagnostiquer ses signaux d’alerte personnels et diagnostiquer son niveau de stress personnel**

**VII. Exercices pratiques et ludiques pour évacuer stress et tensions**

- Savoir de relâcher musculairement
- Savoir déconnecter
- Savoir lâcher-prise.

Après-midi (14h - 17h) :

**VIII. Développer sa propre boîte à outils pratique de gestion du stress**

- La sieste flash
- Prendre du recul
- Gérer les pensées parasites
- Favoriser le sommeil.

**IX. La méthodologie de gestion du stress par la sophrologie et le coaching en 4 étapes**

- Présentation et mises en situation dans son quotidien professionnel.

**X. Programme personnalisé de gestion du stress, avoir les bons réflexes**

- Comment, quand et où appliquer la méthodologie et les exercices dans sa profession libérale pour gérer son stress et s’adapter : surcharge de travail, imprévus, face à un client difficile, fatigue physique et mentale, manque de sommeil, etc.

■ **Modalités d'évaluation :**

Questionnaire en fin de formation sur les différents thèmes du contenu de la formation pour mesure les savoirs et savoirs faire acquis des stagiaires.

■ **Intervenant :**

Magali Debard-Bellanger, Sophrologue et Coach RNCP, Formatrice.

**RENSEIGNEMENTS &  
INSCRIPTIONS**

ORIFF-PL LR

Maison des Professions Libérales

285 rue Alfred Nobel

34000 MONTPELLIER

Téléphone : 04 67 69 75 14

Mail : [formation@oriffplr.com](mailto:formation@oriffplr.com)



@oriffplr



N° Déclaration : 91 34 07 285 34

 Tous droits réservés