

## PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL EN TEMPS DE COVID-19

### FORMATEURS DIPLÔMÉS EN SOPHROLOGIE

#### + NOS PLUS

- Accompagnement personnalisé
- Equipe pédagogique disponible
- Pratique de la sophrologie
- Groupe apprenant à effectifs réduits permettant une forte interaction entre les participants

#### FORMATION DÉCLINABLE EN :

- Accompagnement personnalisé
- Intra ou inter établissement
- Distanciel
- Proposition sur mesure

#### i DÉLAI D'ACCÈS

- Selon planification, nous contacter

#### DURÉE

2 + 1 jours, soit 21 heures

Horaires : 9h00 - 17h00

#### OBJECTIFS GÉNÉRAUX

L'initiation aux approches psychocorporelles de gestion du stress se décline en deux axes :

- Contribuer à la prévention des risques psychosociaux des professionnels grâce à l'appropriation d'outils psychocorporels
- Améliorer la qualité du travail grâce à l'acquisition de compétences en méthodes psychocorporelles utiles dans de nombreux contextes d'exercice professionnel (relationnel, communication, soin...)

#### OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Définir les approches psychocorporelles de gestion du stress
- Comprendre les enjeux de la pratique de la gestion du stress au quotidien
- Expérimenter et s'approprier les techniques psychocorporelles basées sur le corps, la respiration, la concentration, l'autonomie
- S'approprier les notions d'état de conscience et de niveau de conscience
- Connaître les émotions et être capable de les réguler
- Définir les notions d'attitude et de posture
- Vivre des séances pratiques et s'entraîner

#### PUBLIC

Professionnels de santé confrontés à des situations de stress

**Accessibilité :** Un référent handicap est à l'écoute de vos besoins pour toute situation de handicap et besoins en compensation



# PROGRAMME DE LA FORMATION



## INTERVENANTS

### Armelle SIMON

- Infirmière
- Sophrologue
- Thérapies complémentaires

### Pascal GAUTIER

- Psychologue
- Sophrologue



## DATES

### Groupe 1 :

Du 10 au 11 mai 2022

Le 13 Mai 2022

### Groupe 2 :

Du 15 au 16 novembre 2022

Le 29 novembre 2022



## MATÉRIEL

(à apporter par les stagiaires, si besoin) :

- Papier, crayon, ordinateur
- Si distanciel : connexion internet, caméra et microphone



## LIEU DE LA FORMATION

Formation en INTER :

Paris - Sèvres (92)

## JOUR 1



Module présentiel

### MATIN

- Repérer les potentielles représentations des approches psychocorporelles en vue de la gestion du stress chez les participants
- Définir/historique des approches psychocorporelles en gestion du stress
- Pratiquer une séance de relaxation simple

### APRÈS-MIDI :

- Connaître la définition du stress (composante sensorielle et émotionnelle)
- Définir les différents types de stress
- Rappeler les moyens d'évaluation du stress
- Rappeler le mécanisme neurophysiologique du stress
- Pratiquer une séance de relaxation de base dans le contexte du stress lié au COVID-19
- S'approprier des apports théoriques de base



# PROGRAMME DE LA FORMATION

## JOUR 2



Module présentiel

### MATIN

- Amorcer la méthodologie de la construction d'une séance dans un contexte de stress
- Identifier les indications, les limites
- S'approprier la notion d'alliance dans le contexte du stress

### APRÈS-MIDI

- Pratiquer une séance de base de gestion du stress
- S'approprier les concepts théoriques s'y rapportant
- Pratiquer et s'approprier des outils spécifiques psychocorporels de gestion du stress
- Mesurer l'importance de la répétition

## JOUR 3



Module présentiel

### MATIN

- S'approprier des techniques psychocorporelles de relaxation par le toucher du stress
- Effectuer une synthèse et une remobilisation des apprentissages techniques et théoriques déjà effectués et éprouvés en lien avec des situations de travail
- Analyser la pratique professionnelle

### APRÈS-MIDI

- Savoir animer une courte séance d'approche psychocorporelle contre le stress
- Mettre en pratique les apprentissages acquis afin d'améliorer leur transférabilité en situation de travail



# EMS

## FORMATIONS CARRIÈRES EN SANTÉ

### € FINANCEMENT

- **INTER :**  
300 € par jour, soit 900 €
- **INTRA :** sur devis

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Groupe de 6 à 14 personnes
- Apports théoriques
- Ateliers, exercices pratiques
- Techniques de relaxation, visualisations
- Exercices de respiration

### ✓ OUTILS D'ÉVALUATION

- Auto-évaluation orale
- Questionnaire de positionnement
- Questionnaire d'évaluation des acquis des participants

### NOS RÉFÉRENCES ET PARTENAIRES

- H.C.L.
- CHU Bordeaux
- CHRU de Nancy
- CHU de Tours
- CHU Toulouse
- CHU Poitiers
- CHI Eure-Seine
- Et de nombreux autres établissements

## INFORMATIONS : Je suis candidat(e)

### PRÉ-REQUIS :

Pas de pré-requis.

### PRENEZ CONTACT :

au **01 49 66 22 51** ou [inscription@em-sante.com](mailto:inscription@em-sante.com)

Vous serez mis(e) en relation avec notre équipe pédagogique.

Vous obtiendrez des conseils pratiques pour obtenir le financement (possible par OPCO et ANFH) de votre formation.

[Plus d'informations sur em-sante.com](http://www.em-sante.com)

## EMS, PROMOTEUR DE COMPÉTENCES

EM SANTE  
33, avenue de l'Europe  
92310 SEVRES  
[www.em-sante.com](http://www.em-sante.com)



**Qualiopi**  
processus certifié  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
**ACTIONS DE FORMATION**

N° 3681  
**odpc**