

## Les ateliers de l'ifts

## COMPRENDRE LE STRESS POUR MIEUX LE GÉRER

Une journée pour mieux comprendre les mécanismes du stress et acquérir des techniques pour apprendre le gérer

### Des thèmes cibles pour :

- > Aller à l'essentiel et compléter ses connaissances
- > Choisir la ou les thématiques que je souhaite approfondir
- > Acquérir des techniques et des outils directement applicables à son poste de travail
- > S'entraîner à partir de situations concrètes afin de structurer des réponses au plus près de la pratique

### Approche pédagogique

- > Etre auteur et acteur de sa formation
- > Méthodes pédagogiques interactives
- > Partage d'expériences entre professionnels et formateurs
- > Echanges sur les aspects concrets du quotidien
- > Co-construction, pistes d'amélioration pour faire évoluer les pratiques
- > Un support pédagogique, une bibliographie et des articles pourront être proposés en support de la formation

La Région   
Auvergne-Rhône-Alpes

### Objectifs de la journée

- > Comprendre les origines, les manifestations et l'intérêt du stress et des émotions
- > Connaître les techniques de prise de recul dans les relations et situations complexes
- > Savoir identifier ses besoins dans les situations de tension
- > Pouvoir passer de l'émotion subie à l'action choisie
- > Adopter les pratiques de détente mentale et physique
- > Identifier son propre potentiel de ressourcement

### Contenus

- > Découvrir son fonctionnement interne et ses réactions émotionnelles
- > Identifier les facteurs déclencheurs de stress, mesurer son seuil de réactivité, trouver des points d'appui
- > Développer une communication constructive
- > Expérimenter les dimensions corporelles du ressourcement (postures d'ancrage, respiration consciente, cohérence cardiaque, auto-massages)

### Modalités pédagogiques et d'encadrement

**MODALITÉS PÉDAGOGIQUES** (peuvent varier en fonction du programme)

- > Apports théoriques et pratiques
- > Mises en situation
- > Echanges et partage d'expériences
- > Méthodes à dominante participative et active
- > Travail seul et/ou en petits groupes
- > Jeux et expérimentations, exercices
- > Elaboration d'une posture de mise en pratique immédiate de l'atelier

### INTERVENANT·E

Christine DUVERNOIS, consultante et formatrice

### Date, lieu et tarif

**DURÉE** > 1 jour (7 heures)

**DATE** > Atelier disponible à la demande

**LIEU** > Dans vos locaux ou à l'IFTS

**TARIF** > Sur devis

### A l'issue de l'atelier

Vous aurez appris à identifier votre fonctionnement face au stress et acquis des techniques permettant de mieux gérer les situations et relations génératrices de stress

### Informations et inscriptions

#### Service formation continue

Martine BERTIN, Aurélie DELOR, Noura DERBAL, Marie-Jo SOURIAU  
formationcontinue@ifts-asso.com