Gestion du stress et sophrologie

Développer les habiletés nécessaires à gérer le stress professionnel efficacement

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2398292F — Mise à jour : 18 mars 2026

Organisme responsable : **Les ateliers de Sophie**

Présentation de la formation

Objectifs

- Situer les enjeux de la sophrologie
- Définir les mécanismes du stress et des émotions
- Identifier ses propres sources de stress au travail
- Expérimenter des exercices pratiques de sophrologie
- Définir les émotions et celles vécues en situation professionnelle
- Pratiquer une communication adaptée pour favoriser des relations sereines au travail
- Créer un plan d'action de développement de ses ressources individuelles pour gagner en sérénité et efficacité

Programme

Module 1 : La sophrologie : présentation et enjeux

- Définition et principes clés
- Les 3 piliers de la croissance personnelle
- Intérêts et bénéfices de la méthode dans la gestion du stress

Module 2 : Le stress : mécanismes, causes et conséquences

- Les manifestations du stress dans le corps
- La définition du stress
- Le Syndrome Général d'Adaptation de Hans Selye
- La distinction entre stress aigu et stress chronique
- Les 3 phases du stress et les conséquences physiologiques et psychologiques
- La théorie des 3 cerveaux de Paul MacLean revisitée par les neurosciences
- Les 3 comportements instinctifs de survie selon la théorie d'Henri Laborit

Module 3 : Bilan personnel de son niveau de stress

- Évaluation de son niveau personnel de stress
- Les 3 types de symptômes
- Les facteurs de stress (endogènes / exogènes)
- Les réactions et les symptômes
- Ses propres signaux d'alarme

Module 4 : Les pratiques sophrologiques

Les techniques fondamentales de sophrologie :

- Techniques de respiration contrôlée relaxante et dynamisante (cohérence cardiaque du Dr O'Hare

- Gestion des tensions : Les exercices corporels
- Estime de soi : L’écoute de soi et de ses besoins et limites
- Le réveil des 5 sens pour activer la concentration
- La visualisation pour activer le positif, renforcer la confiance

Module 5 : Les émotions : physiologie et rôles

- Définition des émotions
- Les 6 émotions primaires selon Paul Ekman
- Neurosciences appliquées : Le cerveau limbique
- L'intelligence émotionnelle de Daniel Goleman : définition et principes
- L’accueil des émotions
- La pratique de l'auto-empathie

Module 6 : L'intelligence relationnelle

- La notion de besoins illustrée par l'approche de Maslow
- La connaissance de soi : émotions, besoins et limites
- Le dialogue interne positif pour limiter l'autosabotage (PNL)
- L'auto-empathie
- L'affirmation de soi dans les situations de stress relationnel
- La communication assertive (positive et affirmée)-Notions de CNV
- Les signes de reconnaissance selon l'Analyse Transactionnelle

Module 7 : La stratégie d'amélioration de sa qualité de vie au travail

- Évaluation des ressources personnelles : disponibles et manquantes
- Élaboration et mise en place d’un plan d’action « antistress » personnalisé

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Sans niveau spécifique

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2243496S	Présentiel	Baden	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #2398292F