

# La régulation du stress au travail

« Donner du sens au travail pour mieux vivre ses pratiques professionnelles »

Comment éviter le stress au travail ?

N'allez pas au travail !

## Les objectifs de la formation :

1. Se questionner sur « Donner du sens à son travail »
2. Faire face au quotidien à des situations stressantes en identifiant et en évaluant ses facteurs de stress.
3. Se ressourcer après l'événement stressant :
  - a. La "relaxation" pour se détendre : découvrir des techniques de relaxation
  - b. L'exercice physique pour se relâcher
  - c. Renforcer la confiance en soi

Apport théorique



Echanges avec des professionnels



Ateliers découvertes



## Volume horaire/session :

21 heures soit 3 jours de formation

## Contexte de la demande :

Après plus de 2 ans de crise sanitaire, la question du sens au travail est particulièrement présente. De nombreuses interrogations ont surgi chez les salariés. Cette période a en effet été propice à la remise en question et à la prise de recul. Il est vrai que les jeunes prennent davantage en considération le bien-être et la qualité de vie au travail mais contrairement à ce que l'on pourrait penser, la question du sens au travail concerne tous les professionnels. Nous passons une grande partie de notre temps au travail. Il est alors normal de s'interroger sur ce que notre quotidien professionnel représente pour nous.

Bien que le travail social dans son ensemble soit générateur de tensions, il semblerait que les tensions stressantes soient également liées aux conditions de travail spécifiques d'un groupement d'employeurs qui nécessitent un fort potentiel d'adaptation pour le salarié en terme de mobilité et de plannings.

Agir en faveur du sens au travail et acquérir des outils de relaxation font partie de la démarche d'amélioration de la qualité de vie au travail.

Réfléchir ensemble

Comprendre

Agir pour soi

Se relaxer

Renforcer sa confiance en soi

Mieux vivre son travail

# La régulation du stress au travail

« Donner du sens au travail pour mieux vivre ses pratiques professionnelles »

Comment éviter le stress au travail ?

N'allez pas au travail !

	Dates	Proposition de thèmes et de contenus théoriques
□	De 9h00 à 12h30 <b>F. THOMAS</b> <b>Dr en sociologie</b> Gîte « Chez madlou » à le bourg 46, 23800 Colondannes	Accueil au tour d'une boisson chaude et faisons connaissance : Présentation des participants – Attentes et besoins spécifiques – REX sur ses pratiques professionnelles <b>Quel sens donner au travail ? Et moi dans tout ça...</b> Approche théorique <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluer ses facteurs de stress</li> <li>- Comprendre les mécanismes du stress.</li> <li>- Diagnostiquer ses "stresseurs" et ses besoins.</li> <li>- Connaître les différents leviers de gestion du stress</li> </ul>
□	De 13h30 à 17h00 <b>Mr RECHIGNAT</b> <b>Professeur de Yoga diplômé</b> Gîte « Chez madlou » à le bourg 46, 23800 Colondannes	<b>Récupérer physiquement et émotionnellement</b> Approche physiologique du stress : Mieux connaître son corps et l'écouter  <b>Atelier YOGA :</b> <b>« Prendre soin de soi pour prendre soin des autres »</b> Initiation à une technique de relaxation pour se détendre  <b>Facultatif : accès au SPA (jacuzzi) de 17h à 18h30 (à convenir avec le gîte)</b>
□	De 9h00 à 12h30 <b>F. THOMAS</b> <b>Dr en sociologie</b> Gîte « Chez madlou » à le bourg 46, 23800 Colondannes	<b>Analyse de pratiques professionnelles/analyse de situation</b> Echanges Autodiagnostic et recherche de solutions personnalisées.
□	De 13h30 à 17h00 <b>H. RECHIGNAT</b> <b>Professeur de Yoga diplômé</b> Gîte « Chez madlou » à le bourg 46, 23800 Colondannes	<b>Atelier « marche » et/ou SPA</b> L'activité physique pour relâcher  <b>Atelier YOGA :</b> Initiation à une technique de relaxation après un effort physique  <b>Facultatif : accès au SPA (jacuzzi) de 17h à 18h30 (à convenir avec le gîte)</b>
□	De 9h30 à 12h30 <b>I.MATHIOUX</b> <b>Sophrologue, intervenante en médiation par l'animal</b> Centre Mathioux Montipouret	<b>Réfléchir sur soi-même :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier sa conscience émotionnelle, ses pensées, ses distorsions cognitives...</li> </ul> <b>Pourquoi la sophrologie ?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Être bien dans son corps, bien dans sa tête, bien dans son cœur.</li> <li>- Comment la sophrologie peut m'aider à réguler mon stress ?</li> <li>-</li> </ul> <b>Atelier de SOPHROLOGIE</b> Initiation à une séance de sophrologie en groupe
□	De 13h30 à 16h30 <b>I.MATHIOUX</b> <b>Sophrologue, intervenante en médiation par l'animal</b> Centre Mathioux Montipouret	<b>Sagesse animale et régulation du stress :</b> Par leur manière d'être (comportement, mode de vie, spécificité de l'animal ...), les animaux peuvent nous apprendre à nous réconcilier avec nos émotions et à mieux partager celles d'autrui.  <b>Atelier de médiation animale :</b> Initiation à une séance de médiation animale

# La régulation du stress au travail

« Donner du sens au travail pour mieux vivre ses pratiques professionnelles »

Comment éviter le stress au travail ?

N'allez pas au travail !

## Programme, suite

<b>Durée</b>	2 journées au gîte (23) <b>Gîte « Chez madlou » à 46 le bourg, 23800 Colondannes</b> + 1 journée à distance au <b>Centre Mathieux à Montipouret (36)</b>
<b>Tarif</b>	Formation professionnelle continue (tarif individuel) : 170 euros/stagiaire/jour
<b>Méthodes et moyens pédagogiques</b>	Echanges entre participants – Temps de réflexion pour soi – Ateliers découvertes – Analyse de pratiques
<b>Public concerné Effectifs</b>	Tout salarié « stressé » ou pas ayant besoin de se ressourcer ou de prendre du recul Min. 6 personnes / Max. 8 personnes
<b>Pré-requis</b>	Aucun
<b>Les intervenants</b>	Experts dans le domaine
<b>Modalités d'accès</b>	Dans le cadre de la formation professionnelle continue
<b>Suivi de l'exécution, évaluation et validation des acquis de la formation</b>	Evaluation en fin de formation : Auto-évaluer sa progression personnelle sur chaque objectif pédagogique Feuilles de présence Formulaires d'évaluation de la formation par les stagiaires : donnez votre avis sur l'utilité de la formation de retour à votre poste de travail Cette formation donne lieu à la délivrance d'un certificat de réalisation de la formation
<b>Protocole sanitaire</b>	A définir selon le contexte sanitaire en vigueur
<b>Organisation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Prévoir une tenue confortable, des baskets, des chaussons</li><li>- Prévoir un maillot de bain (facultatif) car mis à disposition d'un SPA et une serviette de bain</li><li>- Repas du midi : apporter son panier repas, possibilité de réchauffer sur place ou de manger à l'auberge du prieuré.</li></ul>
<b>Pour plus d'informations : 05.55.81.48.90</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Informations pédagogiques et organisationnelles :<ul style="list-style-type: none"><li>o Lucie Milot, coordonnatrice de la formation AES et de la formation courte « <b>La régulation du stress au travail</b> » : <a href="mailto:lucie.milot@educagri.fr">lucie.milot@educagri.fr</a></li></ul></li><li>- Informations concernant le financement de la formation :<ul style="list-style-type: none"><li>o Nathalie Ifanger, adjointe administrative et suivi des formations courtes : <a href="mailto:nathalie.ifanger@educagri.fr">nathalie.ifanger@educagri.fr</a></li></ul></li></ul>



Vous êtes en situation de handicap : nous sommes là pour personnaliser votre accompagnement : **nous contacter**



23150 AHUN  
05.55.81.48.90