



Académie de Sophrologie
Caycédiennne

PARIS

Perfectionnement en Sophrologie Caycédiennne®

PROGRAMME

Risques psychosociaux et stress

Gestion et prévention



140 bis rue de Rennes 75006 Paris
Adresse mail : sophrocaycedienneparis@gmail.com
www.academie-sophrologie.com
Tel. 01 70 38 25 07 - 06 03 73 10 58

JOUR 1

Comprendre ce qu'est le stress

- Présentation générale du stress. Qu'elles peuvent en être les causes, quelles en sont les conséquences. Première approche physiologique pour mieux comprendre quelles peuvent être les réponses les mieux adaptées. Ce préalable est un pré cadrage à la suite de la formation : il en est la première étape incontournable.
- Apports théoriques et réflexions en sous-groupes.
- Identification subjective du stress.

Questionnaires d'évaluation et échanges.

Le fonctionnement du stress à un niveau physiologique et les principes de sa gestion Apports théoriques et exercices (respiration, relaxation, sophrologie). Les professionnels seront invités à répéter ces exercices, à plusieurs reprises durant le séminaire (selon leur sensibilité personnelle), en vue de leur intégration à leur pratique professionnelle.

JOUR 2

Comment construisons-nous et/ou amplifions-nous le stress psychologiquement ?

- Apports théoriques suivis d'études de situations proposées par les professionnels, visant à apprendre aux personnes qu'ils accompagnent, à repérer chez elles ce mécanisme (dans des cas concrets) et à y faire face.
- Pratique d'exercices d'anticipation positive leur permettant de modifier sensiblement ces mécanismes.

Répercussion du stress en termes de baisse d'estime de soi et conséquences relationnelles

Les modes de communications qui génèrent du stress. Comment les faire évoluer ?

Comprendre ce que sont les risques psychosociaux.

Les facteurs qui influencent le stress dans le contexte professionnel :

- Pression psychologique
- Marge de manœuvre
- Soutien social
- Valorisation des compétences

Après des apports théoriques, nous réfléchirons en sous-groupes à la façon d'amener les publics concernés à développer des stratégies d'adaptation.

JOUR 3

Un mode particulier de communication de stress : les conflits.

À partir d'exemples fournis par les stagiaires, nous essaierons de comprendre la structure et la dynamique de ce mode particulier de communication que sont les conflits, afin d'accompagner efficacement les personnes concernées :

- Comment le stress génère des conflits et comment les conflits génèrent du stress
- La notion de triangle dramatique ou comment entretenons-nous un niveau de stress suffisamment élevé pour entretenir le conflit.

À partir d'exercices, de mises en situation et d'échanges, les stagiaires apprendront comment ils peuvent aider les personnes exposées au stress et aux risques psychosociaux à contrôler le stress généré par les conflits.

JOUR 4

Professionaliser le projet

- Construire un projet dans le contexte du stress et des risques psychosociaux.
- Développer l'aptitude à communiquer avec les différents acteurs : DRH, médecin travail, élus du CHSCT (comité d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail : institution représentative du personnel au sein de l'entreprise ou de l'administration), etc.
- Comment intervenir, dans quel contexte ? Comment « convaincre » ?

Synthèse de la formation