



## PROGRAMME DE FORMATION

### Gérer son stress dans les métiers de l'humain

#### ► INFORMATIONS GÉNÉRALES

##### Public concerné :

Professionnels, salariés, étudiants ou toute personne intervenant dans les métiers de l'humain (sanitaire, social, médico-social, insertion, accompagnement, enseignement et formation, santé...)

##### Nombre de stagiaires :

6-12 personnes

##### Pré-requis :

Être confronté ou susceptible d'être confronté à des situations professionnelles stressantes  
Aucun prérequis formel

##### Durée :

1 jour (7h)

##### Modalités :

Formation Intra  Formation Inter  Présentiel  À distance

##### Dates et horaires :

A convenir

##### Lieu :

Dans vos locaux ou en salle de formation externalisée

##### Coût :

Nous consulter

#### ► DESCRIPTION DE LA FORMATION

Cette formation propose une approche pratique de la gestion du stress et du développement de la résilience, particulièrement adaptée aux enjeux des métiers de l'humain. Ces derniers, dont l'activité principale est « tournée vers l'autre » (que ce soit pour soigner, accompagner, protéger, éduquer ou conseiller), sont en effet reconnus comme étant à très haut risque de stress professionnel. Celui-ci est lié à plusieurs facteurs spécifiques à la nature relationnelle et émotionnelle de ces professions. La formation proposée combine compréhension théorique des mécanismes du stress, développement de l'intelligence émotionnelle et construction d'outils concrets de protection et de rebond. Elle privilégie une pédagogie expérientielle où chaque participant explore ses propres schémas de stress, identifie ses ressources personnelles et expérimente des techniques de régulation émotionnelle. Les participants s'approprient des outils de compréhension de soi, de régulation émotionnelle, de résilience et de communication bienveillante, favorisant un engagement renouvelé dans leur quotidien professionnel.

A noter : la formation n'intègre pas de techniques ni d'exercices de type relaxation, respiration, méditation...

## ▶ OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

### **À l'issue de la formation, les apprenants seront capables de :**

- Comprendre le fonctionnement du stress et ses effets sur la santé et la relation à l'autre.
- Identifier leurs principaux stressseurs individuels et professionnels.
- Détecter les signaux d'alerte de stress et de fatigue émotionnelle chez soi et chez les collègues.
- Reconnaître et accueillir leurs émotions pour mieux les réguler.
- Développer des stratégies de gestion et de prévention du stress adaptées à leur contexte.
- Anticiper et prévenir les situations conflictuelles génératrices de stress.
- Mobiliser la communication bienveillante pour prévenir les tensions et mieux accueillir leurs émotions.
- Renforcer leur capacité de résilience et adopter des routines positives.

## ▶ PROGRAMME DÉTAILLÉ

### **Mieux comprendre le stress pour mieux s'en défendre**

- Définitions scientifiques du stress et mécanismes adaptatifs
- Les trois phases du syndrome général d'adaptation
- Distinction entre stress positif et stress négatif
- Identification de ses principaux stressseurs
- Impacts et manifestations physiques et psychologiques du stress

### **Explorer et maîtriser son écosystème émotionnel**

- Lien entre stress et émotions : comprendre les interactions
- Les émotions et leurs messages
- Identification de ses "émotions refuge" en situation de stress
- Techniques d'accueil et de régulation émotionnelle
- Développement de l'intelligence émotionnelle au travail

### **Développer sa capacité de résilience pour réguler son stress**

- Définition et enjeux de la résilience professionnelle
- Identification de ses valeurs et besoins fondamentaux
- Travail sur le sens et la motivation comme facteurs protecteurs
- Construction de ses ressources personnelles de rebond

### **Prévenir les tensions relationnelles pour plus de sérénité**

- Comprendre les positions de perception

- Techniques de prise de recul face aux situations stressantes
- L'estime de soi et la confiance en soi comme facteurs protecteurs
- Prévention et gestion des situations conflictuelles
- La méthode DESC pour la communication en situation tendue
- Stratégies d'évitement constructif des escalades conflictuelles

### **Synthèse et appropriation**

- Définition d'objectifs personnels réalistes et motivants
- Construction de son plan d'action personnel anti-stress
- Engagement sur des pratiques concrètes à mettre en œuvre

## ► MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

### **Méthodes pédagogiques :**

Exposés interactifs et apports théoriques courts  
Méthodes actives  
Analyse de situations  
Auto-diagnostics  
Exercices

### **Supports techniques :**

Fiches-outils  
Tests d'auto-diagnostic,  
Vidéos  
Jeux spécialisés

## ▶ MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

### Modalités de suivi :

Observation continue des évolutions comportementales et émotionnelles  
Échanges personnalisés sur les situations vécues et les ressources identifiées

### Modalités d'évaluation :

#### Évaluation des acquis :

Diagnostic initial et final.  
Évaluation continue lors des exercices pratiques  
Auto-évaluations structurées  
Feedback collectif et individualisé

#### Évaluation de la satisfaction :

Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation  
Évaluation différée à 3 mois pour mesurer l'impact sur les pratiques professionnelles

## ▶ FORMATEUR

Sébastien Lalloué  
25 ans d'expérience dans l'accompagnement et la formation professionnelle  
Formateur professionnel d'adulte certifié RNCP 5 et coach-consultant certifié RNCP7  
Facilitateur de l'intelligence collective  
Formateur de formateurs

## ▶ INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

### Accessibilité :

Nous consulter

### Règlement intérieur :

Disponible sur le site [www.changementmajeur.com](http://www.changementmajeur.com)

### Contact :

Sébastien Lalloué  
07 55 63 07 36  
[contact@changementmajeur.com](mailto:contact@changementmajeur.com)

### Sébastien Lalloué – El Changement majeur®

11 rue Eugène Lutherer - 88190 GOLBEY - 07.55.63.07.36

[contact@changementmajeur.com](mailto:contact@changementmajeur.com) - [www.changementmajeur.com](http://www.changementmajeur.com)

SIREN n° 905 089 066 - Déclaration d'activité n° 44880153288 - Préfet région GRAND EST

Exonérée de TVA — Art. 261.4.4 a du CGI

Document généré le : 01/08/2025