

# GESTION DU STRESS PROFESSIONNEL ET INITIATION À LA RELAXATION

Tout public

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress
- Repérer les signes précurseurs
- Prévenir les situations de stress et anticiper les situations conflictuelles
- Développer des ressources et des techniques pour faire face

Au cours du stage des exercices de relaxation seront proposés pour amener à :

- Une meilleure prise de conscience de notre réalité corporelle et symbolique dans notre relation à l'autre afin d'anticiper et de prévenir le stress au quotidien
- Amener les professionnels à repérer les enjeux d'une meilleure compréhension de leur vécu corporel en relation avec les personnes qu'ils ont en charge
- Analyser et optimiser la gestion de son propre stress, à apprendre à mieux se connaître et acquérir des techniques pour avoir plus de confiance en soi.

## CONTENUS

- Les mécanismes du stress
- Les signaux et les effets du stress
- La gestion du stress : stratégies physiologiques, psychologiques et physique)
- Le repérage des causes professionnelles
- Les modes de prévention : gestion du temps, gestion des conflits...

## MÉTHODOLOGIE

Méthodologie interrogative / Méthodologie démonstrative / Échanges / Mises en situation

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire écrit

## INTERVENANT

Audrey FAY, sophrologue

## DURÉE ET DÉLAI D'ACCÈS

14 heures - PRÉSENTIEL  
2 jours  
9h00 - 17h00

## TARIFS

Individuel : 630 € repas inclus  
En intra : sur demande

Ouverture soumise à un nombre d'inscrits suffisant

**100%**  
de validation des acquis  
en 2023

**95%**  
de taux de satisfaction  
en 2023

# MODALITÉS D'INSCRIPTION, CONTACTS ET RÉCLAMATION

## CONDITIONS D'INSCRIPTION

### PUBLIC

- Tous les professionnels de la santé et travailleurs sociaux dans le champ sanitaire, social, médico-social et pédagogique.
- Un minimum de six personnes est nécessaire pour débiter une formation.
- L'Organisme se réserve le droit d'annuler une date si le nombre requis n'est pas suffisant.

### MODALITÉS DE PAIEMENT

- Règlement du solde en fin de formation
- Toute formation commencée est due dans sa totalité

### CONVOCATION

- Suite à l'inscription une confirmation d'inscription est envoyée.

### ACCESSIBILITÉ HANDICAP

- Nos formations sont accessibles aux personnes en situation d'handicap.
- Pour tous renseignements, vous pouvez contacter la Référente Handicap de l'Organisme.

### BILAN DE LA FORMATION

- En fin de stage, une fiche d'évaluation à remplir est remise à chaque participant et un bilan est réalisé en fin de formation.

## CONTACTS

### ORGANISME DE FORMATION - ASSOCIATION RÉNOVATION

68 rue des Pins Francs - CS 41743, 33073 BORDEAUX  
Tél. : 05 57 22 48 72

Référent pédagogique : [morgane.bossu@renovation.asso.fr](mailto:morgane.bossu@renovation.asso.fr)

Référent stagiaires : [serviceformation@renovation.asso.fr](mailto:serviceformation@renovation.asso.fr)

Référent handicap : [aurelie.bebot@renovation.asso.fr](mailto:aurelie.bebot@renovation.asso.fr)

SIRET : 775 585 037 00416 - APE : 7010Z - Organisme formateur : 72 33 01635 33

## RÉCLAMATION

L'Association Rénovation est engagée dans une démarche Qualité de son Organisme de Formation. Dans ce cadre, vous pouvez contacter l'entité réclamation afin d'améliorer en continue la qualité de notre offre et de nos services. Une réclamation est l'expression d'une insatisfaction. Mél. : [reclamation.formation@renovation.asso.fr](mailto:reclamation.formation@renovation.asso.fr)



## PLAN D'ACCÈS

ORGANISME DE FORMATION  
ASSOCIATION RÉNOVATION

68 rue des Pins Francs  
33200 BORDEAUX

Tél. : 05 57 22 48 72  
Tél. : 06 76 17 60 44



Tous nos espaces de formation sont  
accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Informations et demandes d'aménagement  
possibles par mél à la référente handicap :  
[aurelie.bebot@renovation.asso.fr](mailto:aurelie.bebot@renovation.asso.fr)

# ASPECTS PÉRIPHÉRIQUES

## HÉBERGEMENTS

---

- CAMPANILE - BORDEAUX OUEST  
128 route du Médoc, 33110 LE BOUSCAT (à 1,8km)
- INITIAL BY BALLADINS  
11 allée du Champ de Courses, 33320 EYSINES (à 3,7km)
- PREMIÈRE CLASSE BORDEAUX-OUEST  
74 avenue du Médoc, 33320 EYSINES (à 3,8km)
- FAST-HÔTEL BORDEAUX-EYSINES  
4 impasse du Paddock, 33320 EYSINES (à 4km)
- B&B HÔTEL - BORDEAUX LAC  
Rue de Daugère, 33520 BRUGES (à 6,5km)

## RESTAURATION

---

- RESTAURANT L'HERMITAGE  
341 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 33200 BORDEAUX (à 500m)

## TRANSPORTS

---

- DEPUIS LA GARE SAINT-JEAN OU CENTRE-VILLE DE BORDEAUX  
Ligne de BUS G (direction Saint Aubin / Saint Médard)  
Arrêt Stade Stéhélin (à 9min à pieds)
- DEPUIS LA GARE SAINTE GERMAINE LE BOUSCAT  
(à 19min à pieds)
- VÉLO : Garage à vélos accessible et sécurisé.