

NOS FORMATIONS PREVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX /GESTION DE STRESS



« La façon dont nous respirons est hautement révélatrice de la qualité particulière de notre relation au monde »

Harmut Rosa-Résonance



VOS BESOINS

- Parce que le monde du travail connaît de profondes mutations que la crise sanitaire est venue exacerber, votre entreprise se doit d'être de plus en plus **agile**.
- La reprise d'activité dans un environnement sanitaire compliqué et à risques potentiels génère au sein de vos équipes des inquiétudes et une **difficulté à gérer le stress**.
- **La prévention** de ces **Risques Psychosociaux** et la **Qualité de vie au Travail** prennent encore plus de place et de sens dans ce contexte : elles favorisent **une plus grande résilience** et vous permettent **d'anticiper et préparer vos équipes à l'après crise**.
-

Les bénéfices pour vos collaborateurs

- Développer et renforcer sa capacité d'adaptation
 - Etre plus résistant face au stress et à la pression
 - Une plus grande implication
 - Une meilleure concentration et efficacité
 - Développer sa créativité
 - Développer et renforcer confiance en soi et estime de soi

Les bénéfices pour l'entreprise

- Hausse de l'engagement au travail
- Une meilleure cohésion d'équipe
- Baisse de l'absentéisme
- Un meilleur climat social



Formation prévention des risques psychosociaux

Objectifs :

Etre capable de :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Évaluer son niveau de stress
- Repérer ses facteurs de stress (= les causes)
- Utiliser des techniques de gestion du stress

Pré requis : Aucun

Public concerné : tous les collaborateurs

Durée de la formation

1 jour – 12 participants maximum

Lieu de la formation : en présentiel

A définir (dans les locaux de l'entreprise ou au plus proche du) avec accès PMR

Accessibilité aux personnes handicapées :

Pour vos collaborateurs en situation de handicap, nous étudierons ensemble les possibilités de suivre la formation et les possibilités d'adaptation

Programme :

Matin

- Accueil – présentation objectifs
- Partager une définition personnelle du stress
- Qu'est-ce que le stress ?
 - Comprendre les mécanismes du stress
 - Les 3 niveaux de stress
 - Les manifestations physiques et émotionnelles

Après-midi

- Les différents stressseurs
- Identifier ses propres stressseurs
- Les leviers pour mieux gérer son stress
- Exercices de sophrologie: relaxation profonde
- Recueil des ressentis

Moyens techniques :

Vidéoprojecteur – paperboard – salle adaptée au nombre de participants et permettant de travailler en sous-groupe

Moyens et méthodes pédagogiques :

- Mise en situation, échanges en groupe, jeux ludiques, réflexion individuelle, apports théoriques, expérimentation de méthodes de relaxation, plan d'actions individuel

Modalités d'évaluation :

Mise en situation, plan d'actions personnel

Profil du formateur :

Double compétence en formation et en sophrologie

Expérience confirmée (plus de 10 ans) de la formation en entreprise

Présentation ^{1/3}

- Dans l'accompagnement du changement depuis de 23 ans.
- J'ai exercé de nombreuses années en qualité de consultante au sein d'un cabinet de conseils RH où j'ai réalisé de multiples prestations d'accompagnement (formations, bilans de compétences, reclassements professionnels, ...) dans des contextes et secteurs d'activité très variés. J'ai écouté et soutenu des salariés de tous âges, issus de culture et d'horizon professionnels très différents, souvent en proie au stress, voire en situation d'épuisement professionnel.



[Carole VELSCH | LinkedIn](#)

Présentation 2/3

- Ces années d'expérience m'ont fait poser un constat: chacun vit le changement, et le stress qui l'accompagne différemment, mais rarement sont ceux qui sont préparés à gérer les impacts psychologiques, physiques et émotionnels qui en découlent.

Présentation 3/3

- Si j'ai construit mon parcours professionnel sur la richesse des publics accompagnés et des contextes d'intervention, j'ai également mené en parallèle des démarches personnelles, avec toujours pour objectif d'explorer et de comprendre l'humain dans sa complexité et sa richesse.
- Pour cela, je me suis formée à la sophrologie, (Institut de Formation à la Sophrologie-Paris auprès duquel j'ai obtenu la certification RNCP), qui complète une formation à la Communication Non Violente (CNV) et à l'approche systémique.



Budget prévisionnel

Type de prestation	Coût jour
Ingénierie pédagogique	700€ HT
Animation formation	1000€ HT



Contact

Carole VELSCH

06 19 34 02 63

Carole.velsch@gmail.com

[Carole-Velsch-Sophrologue-Consultante-RH](#)

15 jours maximum
c'est le délai sur lequel
nous nous engageons
entre le moment où
vous validez notre
intervention et le
démarrage de la
prestation