



**INFPF**

**GESTION DU STRESS,  
CONFIANCE EN SOI,  
EFFICACITÉ  
PROFESSIONNELLE ET  
PERSONNELLE**

Programmes des parcours e-learning

Titre du parcours e-learning : **EGESTION DU STRESS, CONFIANCE EN SOI, EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE**

Durée du parcours : **14 heures**

<p>Objectifs :</p>	<p>L'objectif global est d'outiller les participants pour mieux comprendre, gérer, et prévenir le stress, tout en renforçant leurs compétences émotionnelles et relationnelles. Les objectifs détaillés sont les suivants :</p> <p><b>1. Comprendre le Stress :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Définir le stress et ses mécanismes.</li><li>• Identifier les agents stressants.</li><li>• Analyser l'approche cognitive et sophrologique du stress.</li></ul> <p><b>2. Pratiquer la Relaxation Dynamique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Maîtriser des exercices de relaxation dynamique pour gérer le stress.</li><li>• Utiliser la Sophro Conte et Sophro Mnésie pour vivre différents niveaux de stress.</li><li>• Créer un lieu idéal de bien-être.</li></ul> <p><b>3. Explorer des Techniques Inspirantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Intégrer des techniques avancées de respiration.</li><li>• Appliquer la cohérence cardiaque et la méthode Schultz.</li><li>• Maîtriser la méthode Vittoz et ses applications pratiques.</li></ul> <p><b>4. Gérer les Émotions et Pratiquer le Lâcher Prise :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendre les émotions et évaluer son niveau de lâcher prise.</li><li>• Utiliser des exercices de relaxation dynamique pour libérer les tensions.</li><li>• Appliquer des techniques sophrologiques pour changer la perception du stress.</li></ul> <p><b>5. Développer ses Ressources Personnelles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Acquérir des compétences pour mieux travailler en équipe.</li><li>• Stimuler la créativité à travers des exercices pratiques.</li><li>• Expérimenter la projection sophronique des capacités.</li></ul> <p><b>6. Se Connaitre et Valoriser ses Forces :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Faire un test de connaissance de soi.</li><li>• Explorer des exercices de relaxation dynamique pour retrouver son axe.</li><li>• Utiliser la Sophro Poésie pour renforcer la compréhension de soi.</li></ul> <p><b>7. Renforcer la Confiance en Soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Évaluer son niveau de confiance en soi.</li></ul>
--------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appliquer des exercices de relaxation dynamique pour renforcer la confiance.</li> <li>• Expérimenter des méthodes sophrologiques pour développer la confiance au travail.</li> </ul> <p><b>8. Affirmation de Soi et Assertivité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tester son niveau d'assertivité.</li> <li>• Appliquer des exercices de relaxation dynamique pour renforcer l'affirmation de soi.</li> <li>• Utiliser des techniques sophrologiques pour améliorer la communication.</li> </ul> <p><b>9. Gestion des Conflits et Prendre du Recul :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre les théories de la gestion des conflits.</li> <li>• Tester ses compétences de résolution de conflits.</li> <li>• Utiliser des exercices de relaxation dynamique pour prendre du recul.</li> </ul> <p><b>10. Bilan et Stratégie de Réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire le bilan de la formation.</li> <li>• Appliquer des exercices de relaxation dynamique pour la détente.</li> <li>• Utiliser la sophrologie pour définir une stratégie personnelle de réussite.</li> </ul>
Public concerné :	<p>La formation est adaptable à différents contextes professionnels et personnels, et elle offre des outils pratiques accessibles à un large éventail de participants. Cette formation s'adresse donc à un public varié, notamment :</p> <p><b>Professionnels en Entreprise :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Employés, cadres, et dirigeants cherchant à améliorer leur gestion du stress professionnel.</li> <li>• Responsables des ressources humaines intéressés par des outils de bien-être au travail.</li> </ul> <p><b>Étudiants et Apprentis :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Étudiants universitaires ou en formation professionnelle souhaitant acquérir des compétences en gestion du stress.</li> </ul> <p><b>Professionnels de la Santé :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soignants, infirmiers, médecins, et autres professionnels de la santé désirant gérer le stress lié à leur environnement professionnel.</li> </ul> <p><b>Personnes en Reconversion Professionnelle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individus en transition de carrière cherchant à développer des compétences personnelles pour gérer le stress dans leur nouvelle voie.</li> </ul>

	<p><b>Travailleurs Indépendants :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freelancers, entrepreneurs, et travailleurs indépendants intéressés par des stratégies de gestion du stress pour optimiser leur bien-être professionnel.</li> </ul> <p><b>Éducateurs et Formateurs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseignants, formateurs, et éducateurs cherchant à intégrer des méthodes de gestion du stress dans leur pratique pédagogique.</li> </ul> <p><b>Toute Personne Intéressée par le Développement Personnel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individus souhaitant améliorer leur qualité de vie en apprenant à mieux gérer le stress au quotidien.</li> </ul>
<p>Prérequis :</p>	<p>Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour participer à cette formation. Elle est conçue pour être accessible à un large public, quel que soit le niveau d'expérience ou de connaissance préalable. Cependant, il est recommandé que les participants aient un intérêt ou une motivation pour développer leurs compétences en gestion du stress et qu'ils soient prêts à explorer de nouvelles approches et techniques pour mieux comprendre et gérer le stress. L'engagement personnel dans le processus d'apprentissage est essentiel pour tirer le meilleur parti de la formation.</p>
<p>Qualification de l'intervenant :</p>	<p>L'intervenante, Stéphanie SANNA possède les qualifications suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Certification en Sophrologie :</b> L'intervenante est certifiée en sophrologie, ce qui signifie qu'il ou elle a suivi une formation approfondie et a obtenu un diplôme reconnu dans le domaine de la sophrologie.</li> <li>• <b>Expérience Pratique :</b> Elle bénéficie d'une expérience pratique en tant que sophrologue. Cette expérience lui permet de comprendre les différentes situations auxquelles les participants peuvent être confrontés.</li> <li>• <b>Formation Continue :</b> La sophrologie est un domaine en évolution, et un bon intervenant(e) devrait démontrer son engagement envers la formation continue. Cela peut inclure la participation à des ateliers, séminaires ou autres activités de développement professionnel dans le domaine de la sophrologie.</li> <li>• <b>Aptitudes Pédagogiques :</b> Outre les compétences en sophrologie, l'intervenante possède de solides compétences pédagogiques et une forte capacité à communiquer efficacement et à créer un environnement d'apprentissage positif.</li> </ul>

Programme :

**PARTIE 1: Présentation du parcours de formation**

- Introduction à la gestion du stress.
- Présentation des objectifs et de la structure du programme.

**PARTIE 2: Compréhension du Stress**

- Définition du stress.
- Mécanismes du stress au travail.
- Test de personnalité face au stress.
- Agents stressseurs.
- Approche cognitive et sophrologique du stress.

**PARTIE 3: Relaxation Dynamique**

- Exercices de relaxation dynamique :
- Gestion Naouli.
- Étirement corporel.
- Pompage des épaules.
- Les éventails.
- Sophro Conte.
- Sophro Mnésie - Mauvais et bon stress.
- Lieu idéal de bien-être.

**PARTIE 4: Techniques Inspirantes**

- La respiration.
- Exercice pratique de cohérence cardiaque.
- Polichinelle.
- Simplicité du geste.
- Méthode Schultz.
- Méthode Vittoz.
- Feuille de route pour la méthode Vittoz.

**PARTIE 5: Gestion des Émotions et Lâcher Prise**

- Notions théoriques sur les émotions.
- Test de niveau de lâcher prise.
- Relaxation dynamique : Les moulinets.
- Sophro Déplacement du Négatif.
- Le voyage en montgolfière.

**PARTIE 6: Développement Personnel**

- Théorie sur le développement des ressources.
- Mieux travailler en équipe.
- Test de créativité de Torrance.
- Exercice de RD : Le karaté.
- Projection Sophronique des Capacités (PSC).
- Sophro Acceptation Progressive.

**PARTIE 7: Se Connaitre et Valoriser ses Forces**

- Théorie sur la connaissance de soi.
- Test de connaissance de soi.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Devenir pleinement soi-même.</li> <li>• L'intériorisation.</li> <li>• Exercice de relaxation dynamique : Retrouver son axe.</li> <li>• Sophro Poésie "Le jour où je me suis aimé pour de vrai".</li> </ul> <p><b>PARTIE 8: Renforcer la Confiance en Soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Théorie sur la confiance en soi.</li> <li>• Test de confiance en soi.</li> <li>• Estime de soi.</li> <li>• Confiance en soi au travail.</li> <li>• Exercices de relaxation dynamique pour renforcer la confiance en soi.</li> </ul> <p><b>PARTIE 9: Affirmation de Soi et Assertivité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Théorie sur l'affirmation de soi.</li> <li>• Tests d'assertivité.</li> <li>• Exercices de RD : Marche avec les tigres, Le cou.</li> <li>• Sophro Reflexion "Mon côté communicant".</li> <li>• Exercice de RD "La dernière fois où je me suis affirmé pour de vrai".</li> <li>• Exercice de RD "Le Chef d'Orchestre".</li> </ul> <p><b>PARTIE 10: Gestion des Conflits et Prendre du Recul</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Théorie sur la gestion de conflits.</li> <li>• Tests sur la gestion et la stratégie des conflits.</li> <li>• Outils de communication pour gérer les conflits.</li> <li>• Exercices de RD : Hémisphère, Doigts en griffe, Le geste signal.</li> <li>• Résolution des conflits.</li> </ul> <p><b>PARTIE 11: Bilan et Stratégie de Réussite</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bilan de la formation.</li> <li>• Les antisèches du bonheur.</li> <li>• Exercices de RD : Réveil musculaire, Bulle de bien-être.</li> <li>• Sophro sommeil.</li> <li>• Journée idéale.</li> </ul>
<p>Moyens pédagogiques et techniques :</p>	<p><b>Exercices Pratiques :</b> Les exercices de relaxation dynamique, de respiration, et d'autres techniques sophrologiques constituent un élément essentiel de la formation. Les participants peuvent pratiquer ces exercices pendant les sessions pour expérimenter directement leur efficacité.</p> <p><b>Cas Pratiques :</b> Des études de cas et des mises en situation réelles permettent aux participants d'appliquer les techniques apprises dans des contextes concrets.</p> <p><b>Tests et Quizz :</b> Des évaluations formatives, telles que des quiz permettent de vérifier la compréhension des participants.</p>

	<p><b>Supports Visuels :</b> Des supports visuels tels que des présentations PowerPoint, des vidéos explicatives, et des images permettent d'illustrer les concepts et de rendre la formation plus interactive.</p> <p><b>Supports Audio :</b> Des enregistrements audio de séances de sophrologie, de méditations guidées, ou de relaxation sont fournis aux participants pour une pratique autonome en dehors des sessions.</p>
Modalités d'évaluation des acquis :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Quizz final :</b> Il est conçu pour évaluer de manière globale la compréhension et la maîtrise des participants sur les concepts clés et les compétences enseignées tout au long du cours.</li> </ul>
Sanction visée :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Attestation de formation</b></li> </ul>
Matériel nécessaire pour suivre la formation :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Espace Calme :</b> Il est recommandé d'avoir un espace calme et confortable où les participants peuvent se détendre sans être dérangés.</li> <li>• <b>Ordinateur ou Dispositif Mobile :</b> Un ordinateur ou une tablette avec une connexion Internet stable sera nécessaire.</li> <li>• <b>Casque ou Écouteurs :</b> Pour les exercices audio, la méditation guidée ou d'autres activités nécessitant une immersion sonore.</li> <li>• <b>Tapis de Yoga ou Chaise Confortable :</b> Certains exercices de relaxation dynamique ou de sophrologie peuvent se faire debout, assis sur une chaise, ou allongé sur un tapis de yoga. Il est bon d'avoir une option confortable pour les participants.</li> <li>• <b>Matériel d'Écriture :</b> Un carnet de notes et un stylo peuvent être utiles pour prendre des notes, réfléchir sur les exercices, ou compléter des feuilles de route.</li> <li>• <b>Vêtements Confortables :</b> La formation inclut des exercices physiques. Des vêtements confortables adaptés à la pratique seront donc nécessaires.</li> </ul>
Délais moyens pour accéder à la formation :	Immédiat
Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :	<p>Oui pour une grande partie de la formation.</p> <p>Certains exercices physiques devront être adaptés à la situation de handicap.</p>