## Détecter et réguler le stress individuel en entreprise

#### Objectif

Permettre aux managers d’identifier des situations de stress vécues par leurs collaborateurs et d’y apporter un réponse adaptée  de 1er niveau :

* Accompagnement : La compréhension, les attitudes appropriées et les outils comportementaux de régulation simples.
* Orientation vers les instances compétentes : Direction des ressources humaines, Médecine du travail…

#### Contenu

Le stress

* Pourquoi le stress ?
* Décryptage du mécanisme du stress
* Impacts physiques et physiologiques.

Identifier le stress chez soi

* Identifier ses sources récurrentes de stress
* Identifier sa manière de faire face au stress

Identifier un état de stress chez un collaborateur

* Comprendre comment l’état physique agit sur le comportement
* Identifier ses émotions dans le stress et leur impact sur le comportement.

Réponse à une situation de stress

* Apprendre et pratiquer les techniques de  » relaxation-minute  » pour gérer la pression professionnelle et retrouver de l’efficacité.
* Désamorcer un stress avec le mouvement : Brain Gym©.
* L’entretien et l’écoute du collaborateur.
* L’orientation vers les interlocuteurs compétents dans l’entreprise.

#### Méthode et durée proposée

Jour 1 : Compréhension à l’identification des situations de stress.  
Les intervenants professionnels dans l’entreprise.  
70 % théorique – 30 % pratique : jeux de rôles réflexion sur des situations vécues personnellement et professionnellement.

**Jour 2**  : La seconde journée s’effectuera de préférence 15 jours après la première intervention afin que les stagiaires apportent et fassent part de leurs observations et de leurs expériences au groupe.

Debriefing

#### Matériel à prévoir

* Salle chauffée.
* Tables et chaise
* Rétro projecteur
* Tapis de gymnastique.
* Lecteur CD
* Bouteilles d’eau.
* Chaque participant amène une couverture ou un plaid (Relaxation).

**Nombre de participants**8 à 15 (maximum)

**Niveau** : Initiation

**Public et Pré-Requis** Les managers ou futurs managers amenés à encadrer ou à animer une équipe de collaborateurs.

**Durée** : 2 jours

* **Inscription :** **06 60 45 71 64 ou** **erevellat@sophrokhepri.fr**

*Un RDV individuel peut être proposé selon les disponibilités.*

**Evelyne REVELLAT - Sophrologue-Relaxologue**

* Une trentaine d'années en relations humaines et relation d'aide et développement personnel.
* A été Responsable des Ressources humaines et coach interne au sein de grands groupes,
* Sophrologue praticienne de l'ESSA (Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée) à Vincennes,
* Formée aux méthodes de thérapie brève du Dialogue Intérieur créée par Hal et Sidra Stone et à l'EFT (Emotional Freedom Technique) en France auprès de Jean-Michel Gurret.

**Accompagnement Adultes - Adolescents – Entreprises**

**Prestations sur mesure pour les individuels ou les entreprises**

Orientation humaniste, Carl R. Rogers

* **Soutien psychologique en entretiens individuels ou groupes de paroles :**

- mal-être, rupture professionnelle, personnelle, Souffrance au travail

**-** confiance en soi, gestion des émotions, Développement Personnel.