



### Objectifs

- Comprendre le burn-out, savoir le différencier de la dépression afin d'affiner l'accompagnement
- Connaître les bases du stress relationnel et savoir proposer une démarche d'accompagnement
- Savoir répondre à des demandes d'intervention sur le stress dans le monde du travail



### Compétences visées

- Bloc n°2**  
Accueillir et analyser la demande
- Bloc n°3**  
Construire une progression de séances, en individuel ou collectif



### Programme global

Le programme détaillé est fourni lors de l'inscription au module

#### Savoirs

- ✓ Stress, rappel des fondamentaux (physiologie, fonctionnement, ...)
- ✓ **Le stress relationnel** : Le cercle vicieux stress - communication difficile - stress
  1. Les bases de la communication interpersonnelle
  2. Les axes de travail avec un client
- ✓ **Bore out, burn in, burn out et dépression** : les comprendre et les différencier
- ✓ **Le stress dans le monde du travail** :
  1. Le cadre, les obligations de l'entreprise en la matière
  2. Champs d'applications et posture du Sophrologue
  3. L'offre commerciale

#### Compétences

- ✓ Techniques d'inclusion et d'animation de groupe
- ✓ Savoir décrypter la situation et les enjeux du client et proposer des pratiques sophrologiques pertinentes
- ✓ Savoir transmettre les bonnes pratiques relationnelles
- ✓ Comprendre la situation du client et proposer des axes de travail adaptés
- ✓ Savoir adapter sa posture et son discours à l'entreprise
- ✓ Adapter les pratiques de sophrologie au contexte du monde du travail
- ✓ Savoir construire et proposer une offre à destination de l'entreprise



### Formateur (s)

**Claudine JASSEY** – Sophrologue – Intervenante en hôpital psychiatrique spécialisé dans la souffrance au travail

**Michel HELY JOLY** – Master en psychologie du travail, habilité IPRP, Coach



### Méthodes pédagogiques

Exposé  
Travail en sous groupes  
Travail en binômes  
Jeux de rôles  
Quizz

**Modalités de validation : Evaluation en fin de module sous forme de QCM**

Liste des formateurs et programmes susceptibles de modifications

**Tarifs** : Financement par un organisme 276,00 € TTC – Autofinancement par un particulier : **228,00 € TTC**

**Dates** : rendez-vous sur notre catalogue en ligne pour connaître les prochaines sessions et vous inscrire en cliquant ici : <https://ifsp.hop3team.com>



[contact@ifsp-lyon.fr](mailto:contact@ifsp-lyon.fr)



Claudine JASSEY : 06 25 45 92 85 / Christine KLEIN : 06 74 10 14 16