



### Objectifs

Comprendre le fonctionnement du stress et savoir l'expliquer

Mettre en œuvre une démarche sophrologique de gestion du stress

Mettre en place un accompagnement individuel à la gestion de stress

Créer des modules collectifs de gestion de stress auprès d'une clientèle de particuliers



### 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, de quoi parle-t-on ? : histoire, approches et modèles
- ✓ Les mécanismes physiologiques et comportementaux du stress
- ✓ stress aigu / stress chronique
- ✓ Les logiques de la démarche sophrologique de gestion de stress
- ✓ Facteurs internes de stress : Les mécanismes du cercle vicieux émotionnel : liens entre émotions – sensations – pensées – comportements
- ✓ Les distorsions cognitives
- ✓ Eléments de psychologie positive
- ✓ Comment créer des interventions de différents formats en collectif (ateliers, stages, ...)

#### Compétences

- ✓ Techniques d'inclusion et d'animation de groupe
- ✓ Expliquer le stress, en individuel ou collectif, en adaptant le discours
- ✓ Savoir proposer et adapter les pratiques sophrologiques de façon pertinente selon les besoins du client
- ✓ Accompagner le client dans le décryptage des situations stressantes et la « déconstruction » du cercle vicieux émotionnel
- ✓ Créer le programme d'un module collectif d'initiation à la gestion de stress
- ✓ Créer le programme d'une conférence participative sur le stress



### Formateur (s)

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

**Corinne CARRE** – Sophrologue et Psychothérapeute, spécialiste TCC et psychologie positive



### Méthodes pédagogiques

Exposé  
Travail en sous groupes  
Travail en binômes  
Jeux de rôles  
Carte mentale

**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 396,00 € TTC – Autofinancement par un particulier : **330,00 € 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