



# Atelier : GESTION DU STRESS

## Durée :

1 journée (7h) - Adaptable à la demande

## Lieu de l'atelier :

Présentiel en entreprise, centre de formation ou distanciel via visioconférence

## Profil de l'intervenante :

Alina OPREA, experte du domaine de bien-être, formateur professionnel auprès de particuliers et professionnels, spécialisée aussi, dans la prévention des risques liés à l'activité physique au travail et santé au travail. Elle a complété ces cursus avec des formations en compétences psychosociales, et des cursus en philosophie.

## Contexte :

Le stress au travail et dans la vie quotidienne peut impacter la santé physique et mentale, réduire la performance et générer des risques psychosociaux. Cet atelier vise à comprendre les mécanismes du stress et à proposer des techniques concrètes pour le gérer efficacement.

## À qui s'adresse cet atelier :

- Tous les professionnels, salariés et managers
- Enseignants et encadrants
- Étudiants et élèves
- Toute personne souhaitant mieux gérer son stress

## Prérequis :

Préparer au moins 2 situations personnelles génératrices de stress.

## Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier ses facteurs de stress et signaux d'alerte
- Apprendre et pratiquer des techniques de gestion du stress
- Renforcer le bien-être au quotidien

## Programme :

### **1. COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU STRESS**

Fondamentaux et niveaux de stress (alarme, résistance, épuisement)



Facteurs déclencheurs et effets sur le corps et l'esprit  
Identification des signaux physiques, émotionnels et cognitifs  
Risques psychosociaux au travail et auto-évaluation du stress

## 2. COMPRENDRE LES EMOTIONS

Circuit physiologique des émotions  
Impact sur perception, comportement et relations

## 3. STRATEGIES COGNITIVES ET COMPORTAMENTALES

Identifier et recadrer les pensées négatives  
Techniques d'affirmation de soi et communication (Triangle de Karpman)

## 4. TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

Techniques de respiration : cohérence cardiaque, respiration abdominale  
Techniques de relaxation : relaxation dynamique, le training autogène de Schultz, la relaxation progressive de Jacobson  
Visualisations guidées et corporelles  
Exercices d'ancrage et pleine conscience  
Journal de bord émotionnel : Identifier les déclencheurs de stress et noter les solutions mises en place.  
Activités de pleine conscience : Pratique de la marche méditative

**Contactez-moi pour organiser cet atelier dans votre structure et renforcer la gestion du stress et le bien-être de vos équipes.**