



INFORMATION QVT

Stress, émotions et équilibre mental

JOURNÉE COMPLÈTE

Les trois thématiques réunies en une journée : apports théoriques et échanges le matin, pratiques corporelles et outils l'après-midi - pour repartir avec une boîte à outils complète et un plan d'action personnalisé.

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress, les risques psychosociaux et le burn-out -
- Identifier ses réactions et ses signaux d'alerte personnels
- Expérimenter des techniques de régulation par le corps
- Repartir avec une boîte à outils complète et un plan d'action personnalisé

PROGRAMME

Séquence	Contenu
Accueil	Tour de table · Attentes · Cadre de la session
Comprendre le stress	Réponse d'adaptation · Effets physiologiques · Réactions face au danger · Échanges
Comprendre les RPS	Facteurs de risque · Cadre réglementaire · Signaux d'alerte · Échanges
- Pause -	
Comprendre le burn-out	Dimensions et phases d'installation · Distinctions burn-out /dépression/ bore-out · Échanges
- Déjeuner -	
Ressentir	Prise de conscience corporelle · Respiration et régulation · Mouvement doux et ancrage · Retour d'expérience collectif
- Pause après-midi -	
Agir	Outils de régulation · Pratiques de prévention · Plan d'action individuel · Partage en groupe
Clôture	Bilan · Évaluation · Remise du livret stagiaire

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques · Exercices corporels guidés · Techniques de respiration · Mises en situation · Échanges en groupe · Plan d'action individuel · Livret stagiaire inclus

MODALITÉS

Durée	Participants	Délai d'accès	Tarif
7 heures	20 max	7 jours min	Nous consulter

Intervention sur site · Aucun prérequis · Devis personnalisé sur demande · Questionnaire de satisfaction

Formateurs · Laura DOS SANTOS & Stéphane RAMBERT