

## **Gérer et prévenir le stress par des techniques réflexes**

### **Objectif pédagogique :**

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de pratiquer un suivi de gestion et prévention du stress.

La formation vise à permettre aux professionnels intervenant auprès de personnes en situation de stress de les accompagner en utilisant différentes techniques réflexes afin de gérer, diminuer et prévenir le stress et ses conséquences néfastes.

Par l'acquisition de techniques réflexes spécifiques et adaptées, la méthode permet aux participants d'apprendre à identifier les situations génératrices de tensions, à comprendre les mécanismes et à agir sur les différentes zones de tensions corporelles pour que le client puisse mieux gérer ses émotions au quotidien et prendre du recul et gérer son stress.

### **Public concerné :**

#### **Secteur médical :**

Médecins, infirmières, sage-femmes, kinésithérapeutes, aides-soignantes.

(Accompagnement aux thérapies cognitives et comportementales).

Centre anti-douleur, unité de soins de suite spécialisés en cancérologie, unité de soins palliatifs, unité de soins gériatrie, centre de soins pour femmes enceintes, unité de soins post-natal, établissement de cure, de convalescence, de réadaptation et de rééducation physique en complément de thérapies manuelles).

#### **Secteur de l'entreprise :**

Les ressources humaines et les chargés de prévention, ainsi que les Comités d'hygiène, de sécurité et des conditions de **travail**, ou CHSCT, et les Comités sociaux et économiques, ou CSE.

#### **Professionnels du Bien-Être :**

Ostéopathes, réflexologues, centres de préparation au sport de haut niveau ou compétition, des structures de la petite enfance, naturopathes,

#### **Autres :**

En milieu carcéral, dans des établissements de santé privés qui traitent le stress.

Les centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie.

Les établissements de soins de suite en alcoologie.

Les centres de désintoxication (drogue, tabac...).

**Prérequis :**

Niveau BAC,  
Pouvoir justifier d'une expérience professionnelle en lien avec le stress et ses conséquences.

**Conditions d'admission :**

- 1 CV
- 2 Lettre de motivation
- 3 Dossier d'inscription
- 4 Entretien en présentiel ou à distance

**Délais d'accès à la formation :**

Session 2024 : du 5 janvier au 19 janvier 2024

**Durée de la formation :**

80 heures (10 jours)

**Programme et déroulé de la formation :**

**Jour 1**

Accueil, présentation des participants  
Évaluation orale des pratiques professionnelles  
Discussion autour des techniques réflexes et ses bienfaits.  
Les contre-indications.  
Travail sur l'importance du questionnaire pour orienter le client vers la bonne technique.  
Les principes de la méthode des techniques réflexes.  
Évaluation orale et correctifs concernant les connaissances du jour.

**Jour 2**

Le stress  
Effets néfastes pour notre organisme.  
Conséquences du stress au niveau professionnelle.  
Comment mesurer le stress.  
Échelle de mesure du stress perçu, Perceived stress scale.  
Évaluation orale et correctifs concernant les connaissances du jour.

**Jour 3**

Modèle de **Karasek**

Modèle de **Siegrist**

Modèle de la conservation des ressources de **Hobfoll**

Évaluation orale et correctifs concernant les connaissances du jour.

**Jour 4**

Présentation de la respiration contrôlée.  
Anatomie du système respiratoire.  
Anatomie du système cardio/circulatoire.  
Anatomie du système nerveux.  
Évaluation orale et correctifs concernant les connaissances du jour.

### **Jour 5**

Le système nerveux autonome.  
Hormones déclenchées lors de la respiration contrôlée.  
Obtention de l'homéostasie afin de gérer le stress.  
Tests et mise en place (clients) et correctifs.

### **Jour 6**

Mise en pratique de différents tests.  
Interprétation de résultats.  
Conseils et explications au client.

### **Jour 7**

Présentation des points réflexes situées sur le dos.  
Étude de la colonne vertébrale.  
Étude de nerfs spinaux  
Explication des métamères.  
Évaluation orale et correctifs concernant les  
connaissances du jour.

### **Jour 8**

Présentation des différents points réflexes en lien avec la prévention et la gestion du stress.  
Étude de différentes combinaisons de points reflexes afin d'établir des protocoles personnalisés.  
Mise en pratique en binôme.

### **Jour 9**

Étude de cas et mise en pratique de la totalité de la méthode.  
Pratique en binôme.

### **Jour 10**

Préparation d'une conférence (15 minutes) afin de vulgariser la pratique.  
Comment communiquer afin de capter de nouveaux clients.  
Cibles en prospection.  
Réponse aux objections.  
Fin de formation.

**Coût horaire :**

40,00 € / heure

**Cout** total net de taxes 3200,00 €

**Modalités pédagogiques :**

La formation sera assurée en présentiel.

**Lieu de la formation :**

Centre de Formation  
10, faubourg des Annonciades  
74000 ANNECY

**Matériel pédagogique :**

Accès à des exemples de tests (en téléchargement) sur notre serveur DIGIFORMA.

Support papier remis le premier jour du stage.

Planches illustrant les points de pression.

Fiche protocole à compléter par le stagiaire lors de la formation.

Vidéos pédagogiques.

**Modalités d'évaluation :** Passage devant un jury de professionnels.

**Accessibilité :**

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. (Sur demande) .