

# COMPRENDRE ET RÉGULER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS DANS SON MÉTIER DE PROFESSIONNEL DE SANTÉ



## Objectifs :

- Comprendre le stress et ses mécanismes ainsi que ses effets et ses conséquences ;
- Comprendre les émotions et leur rôle dans la régulation du stress ;
- Identifier ses déclencheurs et son mode de fonctionnement en situation de stress ;
- Utiliser des outils concrets et faciles à refaire pour dépasser les situations stressantes au travail et ne pas se laisser submerger ;
- Stimuler son potentiel et sa capacité à prendre du recul afin de gagner en sérénité et être plus performant ;
- Elaborer sa stratégie personnelle pour un mieux-être professionnel et gagner en équilibre.

## Programme :

- Compétences psychosociales et sophrologie ;
- Comprendre le stress et ses mécanismes ;
- Comprendre son mode de fonctionnement en situation de stress ;
- Stress et performance ;
- Comprendre les émotions et leur lien avec le stress ;
- Prendre du recul et positiver ;
- Croire en soi et en son potentiel.

## Prix net de taxes en Euros :

490 € par stagiaire - 14 heures  
(Stagiaires limités à 8) (non éligible CPF)  
(Accueil personne en situation de handicap, nous contacter)

MAJ 12/12/25

**Durée : 2 jours**

**Dates 2026 :**

**Granville**

**11 février & 11 mars**

**Modalité : Présentiel**

**Public : Tout professionnel de santé**

**Pré-requis : Aucun**

## **Moyens Pédagogiques :**

Exposés théoriques  
Apports pratiques et méthodologiques à partir du vécu des participants et illustrés d'exemples  
Etudes de cas  
Echanges d'expériences  
Méthodes interactives  
Diaporama, Vidéo  
Remise des supports écrits sur Clé USB

## **Modalités d'évaluation :**

Quizz et mises en situation

## **Validation de Formation :**

Attestation de formation



Certifié QUALIOPF Actions de Formation & Datadocké

GRANVILLE SANTE – CENTRE DE FORMATION  
304 Boulevard du Québec – 50400 GRANVILLE  
Tel : 02 33 91 69 35 – [formation@granvillesante.fr](mailto:formation@granvillesante.fr)  
N° déclaration d'activité : 25 50 0105 950 enregistré auprès du préfet de Basse-Normandie

# COMPRENDRE ET RÉGULER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS DANS SON MÉTIER DE PROFESSIONNEL DE SANTÉ

Programme détaillé :

## J1 :

Questionnaire de prérequis

### Module 1 : 1h30

#### **Compétences psychosociales et sophrologie**

- Les compétences psychosociales : définition et rôle dans notre quotidien professionnel
- La sophrologie : définition et apports

### Module 2 : 2h00

#### **Comprendre le stress et ses mécanismes**

- Le stress : définition et mécanismes
- Identifier ses manifestations et ses facteurs de stress
- Les sources du stress au travail et ses conséquences
- Comprendre le burn-out

### Module 3 : 2h00

#### **Comprendre son mode de fonctionnement en situation de stress**

- Le rôle du système nerveux autonome et son fonctionnement
- Les différents mécanismes de réponse
- Le pouvoir de la respiration

### Module 4 : 1h30

#### **Stress et performance**

- Les états de sous-pression et de sur-pression
- La récupération : apprendre à se « pauser »
- Les 4 C du bien-être et de la performance

## J2 :

### Module 5 : 2h30

#### **Comprendre les émotions et leur lien avec le stress**

- Les émotions : définition et rôle
- Reconnaître ses émotions et comment elles se manifestent
- Les 4 émotions principales : besoins et antidotes

### Module 6 : 2h00

#### **Prendre du recul et positiver**

- Pensées négatives et croyances limitantes : notre côté saboteur
- Faire de son mental un allié
- Savoir utiliser le langage positif

### Module 7 : 2h30

#### **Croire en soi et en son potentiel**

- Développer la confiance en soi
- S'affirmer de manière assertive
- Cultiver son bien-être au quotidien

Evaluation : quizz et questionnaire de fin de formation