



**LABEL'
FORMATION**

CATALOGUE DE FORMATION

**Être à l'écoute de ses émotions – Techniques
de Respiration et de Relaxation**

www.labelformation76.fr

Être à l'écoute de ses émotions – Techniques de Respiration et de Relaxation

Présentation

Les professionnels intervenant dans un établissement ou un service social, médicosocial, hospitalier sont confrontés à une charge émotionnelle qui peut avoir des répercussions sur leur santé psychique et physique : stress, anxiété, tensions physiques, troubles du sommeil, troubles de l'humeur...

Ces troubles sont plus ou moins marqués et peuvent avoir des répercussions sur l'accompagnement des personnes dont ils ont la charge.

Être à l'écoute de leurs émotions, les identifier, les comprendre est essentiel afin de mieux gérer le stress lié à leur environnement de travail et développer une meilleure écoute empathique des personnes qu'ils accompagnent.

Acquérir des techniques de respiration et de relaxation leur permet de pouvoir mieux réguler leurs propres émotions et de pouvoir, au besoin, les transmettre au public qu'ils accompagnent.

Public concerné

Cette formation peut se constituer autour d'un groupe d'environ une douzaine de stagiaires afin que la formation puisse être individualisée et au plus proche de chacun. Personnel de tous secteurs (médico-social, hospitalier, ...) en lien direct ou indirect avec le public accueilli.

Prérequis nécessaires

Aucun.

Objectifs pédagogiques

- Apporter un éclairage théorique et pratique sur la notion de stress.
- Découvrir le pouvoir de la respiration et l'expérimenter.
- Identifier les émotions, les répercussions sur le corps et le mental, et les besoins associés.



- Acquérir des techniques de respiration et de relaxation pour mieux réguler ses émotions.

Compétences visées

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Développer l'écoute de soi-même et apaiser son mental.
- Identifier son rapport au stress et le gérer de manière positive.
- Identifier et réguler ses émotions.
- Relâcher les tensions corporelles et psychiques en utilisant les techniques de respiration et de relaxation.
- Transmettre des techniques aux personnes qu'il accompagne.

Moyens techniques et pédagogiques utilisés

- Supports théoriques, chaque participant se verra remettre un livret de formation comportant repères théoriques et exercices pratiques.
- Pédagogie dynamique et pragmatique. Pratique d'exercices de respiration et de relaxation, exploration des effets sur le corps et le mental, partages de leurs ressentis, échanges quant à leurs expériences personnelles ou professionnelles, le but fondamental étant que chaque participant puisse réutiliser les acquis de cette formation sur le lieu d'exercice professionnel.

Durée de la formation, modalité et délai d'accès

2 jours (2ème journée à distance de 15 jours)

A compter de la prise de contact via le formulaire ou par téléphone, la mise en place concrète de la formation se fera dans un délai de 6 mois.

Nombre de participants

- Minimum : 4
- Maximum : 12

Tarifs

840 €HT par jour (hors frais annexe, nous contacter)



Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les formations se font sur les sites des établissements. Nous sommes vigilants et sensibilisés pour envisager l'apprentissage pour tous en lien avec les partenaires référents et individualiser aux besoins de compensation spécifiques des participants porteurs de handicap (ex : associations d'interprètes, ...)

Contenu de la formation

Jour 1 :

- Présentation de la formation, de l'intervenante, des participants, des attentes, besoins, objectifs et méthodes utilisées (quizz en amont et post formation)
- Brainstorming à propos du Stress
- Rappels généraux :
 - ✓ Définition du Stress
 - ✓ Les différentes phases du stress
 - ✓ Les réactions face au stress
 - ✓ Les effets et conséquences du stress
 - ✓ Les éléments de base concernant la respiration
 - ✓ Le stress agit sur la respiration et la respiration agit sur le stress
- Mises en pratique :
 - ✓ L'importance du souffle
 - ✓ Les différents types de respiration
 - ✓ Les relaxations dynamiques pour évacuer les tensions liées au stress
- Synthèse de la journée

Jour 2 :

- Brainstorming : récapitulatif de la journée 1, des impressions, des questionnements, des exercices utilisés...
- Apports théoriques sur les émotions:
 - ✓ Les 3 cerveaux,
 - ✓ Définitions et repères théoriques :
 - C'est quoi une émotion ?
 - Les émotions de base et leurs messages
 - Outils pour l'aide à l'expression émotionnelle
- Mises en pratique :
 - ✓ Exercices de respiration
 - ✓ Techniques d'évacuations des tensions émotionnelles
 - ✓ Jeux autour des émotions



- Mettre en place un atelier détente :
 - ✓ Définir le cadre d'un atelier détente
 - ✓ Partage d'expériences
- Synthèse de la journée
- Bilan de formation et évaluation

Modalités d'évaluation

- Questionnaire de positionnement avant et après formation permettant d'identifier les besoins et les évaluer, puis en fin de formation de vérifier l'impact, l'efficacité et la pertinence de la formation ainsi que les acquis, la montée en compétences et connaissances, quant aux objectifs initiaux
- Échanges verbaux après chaque journée d'intervention (tour de table, jeux dynamiques) afin d'évaluer l'acquisition des nouveaux savoirs, des questionnements
- En fin de formation un questionnaire individuel de satisfaction
- Attestation de formation individuelle remise par l'intervenant mentionnant les objectifs visés atteints
- Un bilan final est remis au service demandeur avec les résultats des questionnaires, la synthèse des résultats, ainsi qu'un questionnaire Enquête satisfaction client post formation

Personne à contacter

Anne-Laure SABATA

06 23 04 20 84

contact@labelformation76.fr

Version

Du 11/05/2026

Depuis 2016

96,8%

de participants satisfaits,
qui recommandent nos
formations

197,5%

de progression entre les
compétences pré et
post-formation



Label'Formation

93 B rue François Mitterrand
76920 Amfreville La Mivoie

Anne-Laure SABATA – 06 23 04 20 84 – contact@labelformation76.fr

www.labelformation76.fr