



**LABEL'  
FORMATION**

# **CATALOGUE DE FORMATION**

**Gestion du Stress – Temps – Fatigue**

[www.labelformation76.fr](http://www.labelformation76.fr)

## Présentation

Cette formation est destinée à tous les professionnels de la santé, du social, de la gériatrie, de la psychiatrie... ou toute personne confrontée à des situations de stress pouvant engendrer des répercussions sur leur santé psychique et physique : stress, anxiété, tensions physiques, troubles du sommeil, gestion du temps complexe...

Acquérir des techniques de respiration, de réflexologie pour soi et pour les personnes accompagnées, de relaxation afin d'être en relation la plus ouverte et bienveillante possible à l'autre et à soi-même. Outils concrets et pratiques pour améliorer nos relations quotidiennes personnelles et professionnelles.

Animée par l'intention d'une qualité de relation aux autres et à soi-même, cette formation invite à prendre davantage conscience de nos perceptions, accueillir et gérer nos émotions, à nous relier à nos besoins et intentions, afin de clarifier ce que nous vivons, ce que nous voulons et ce que nous disons.

Cette approche vise à l'ouverture du dialogue, l'écoute de l'autre vers davantage de coopération, de co-création, vers le dépassement des conflits, dans le respect et la reconnaissance de chacun.

## 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, ...).

## Prérequis nécessaires

Aucun.

## Objectifs pédagogiques

- Identifier les notions de stress dans la démarche de soin et d'accompagnement



- Acquérir des techniques de respiration, de réflexologie, de relaxation pour mieux réguler ses émotions.
- Repérer ce qui fait obstacle à la relation (professionnel-usager, les prises en charge, les refus d'accompagnement, les troubles cognitifs ou troubles associés, les pathologies..., les observations-les jugements, les sentiments-les évaluations)
- Clarifier ce qui se passe en soi et l'accueillir (les émotions, les besoins) La gestion du stress-temps-fatigue au travail.
- S'exprimer d'une manière qui augmente les chances d'être entendu (les demandes- les exigences, la communication positive, les mots à favoriser et ceux à éviter, la reformulation). Identifier et prendre conscience de la manière dont je prends les choses. S'exercer à l'écoute empathique et à la dimension de la gratitude (les entretiens, les entretiens avec les familles...). Dire et entendre le non.

## Compétences visées

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

- Repérer les leviers et les freins pour soi et pour la personne accompagnée dans les situations de stress : son rapport au temps, au stress, à la fatigue
- Identifier ses émotions et recevoir celles de l'Autre
- Relâcher les tensions corporelles et psychiques en utilisant les techniques de respiration, de réflexologie et de relaxation et les transmettre
- Développer individuellement et en équipe des modes de communication, d'organisation, facilitatrices de la relation d'accompagnement.

## Moyens techniques et pédagogiques utilisés

- Support théorique, chaque participant se verra remettre un livret de formation
- Pédagogie en co-animation dynamique et pragmatique avec des démonstrations expliquées et détaillées, des jeux de rôle, des échanges, des études de situations et des exercices en sous-groupe, 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 consécutifs



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

1000 €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, des intervenants, des participants, des attentes, besoins, objectifs et méthodes utilisées (quizz en amont et post formation)
- Repères pratiques et théoriques autour du stress
- Identification des situations stressantes, les prises en charge spécifiques, les refus d'accompagnement, le travail d'équipe, places rôles et croyances...,
- Approche et découverte de la réflexologie, de techniques de respiration, de relaxation
- Les observations-les jugements
- Les sentiments-les évaluations
- Réflexion autour de situations vécues (contexte, situation...)
- Synthèse de la journée

### Jour 2 :

- Brainstorming : récapitulatif de la journée précédente, du contenu, des impressions, des questionnements...
- La gestion du temps-fatigue au travail
- Les bases de la C.N.V (communication non violente)



- Les besoins, Les demandes-les exigences
- La communication positive
- Les mots à favoriser et ceux à éviter
- Les 4 manières de recevoir un message
- L'auto-empathie
- L'écoute et ma palette d'écouter
- Dire «merci» et dire «non»
- Synthèse des deux premières journées
- Mise en pratique :
  - ✓ Jeux de rôle et de mises en situations vécues dans l'exercice professionnel ü La gestion du stress, du temps et de la fatigue comme démarche collective
  - ✓ Bilan de la 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](mailto:contact@labelformation76.fr)

## Version

Du 11/05/2026

Depuis 2016

100,0%

de participants satisfaits,  
qui recommandent nos  
formations

283,7%

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](mailto:contact@labelformation76.fr)

[www.labelformation76.fr](http://www.labelformation76.fr)