



Camille Le Maléfan  
Vivant·e·s

# ANCORAGE PROFESSIONNEL :

## Réguler stress et émotions dans sa pratique quotidienne

**Développez** votre capacité à mobiliser **votre corps** et **vos émotions** comme **ressources puissantes** et intégrer des **outils psychocorporels** pour retrouver votre **sérénité** et **transformer** votre posture professionnelle



**Durée**  
21H (2+1)

**Nombre de participant.e.s**  
12 maximum



### Public concerné

Professionnel.le.s de l'accompagnement social, thérapeutique et/ou de santé

### Prérequis

Aucun prérequis technique n'est exigé, mais une volonté d'implication personnelle, d'ouverture à l'expérimentation et au travail collectif sont nécessaires pour le processus formatif

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- Expliquer la physiologie du stress et le mécanisme des émotions
- Argumenter une nouvelle compréhension de la problématique par l'utilisation d'outils spécifiques d'analyse de situation
- Mobiliser les pratiques psychocorporelles de régulation du stress et des émotions pertinentes face aux situations problématiques
- Élaborer de nouvelles pistes d'action personnelles et relationnelles



## Contenu

### **1/ Analyser et expliciter le fonctionnement du stress**

L'identifier d'un point de vue corporel :

La physiologie du stress : une réponse adaptative

La physiologie du système nerveux autonome et son implication dans le stress et les émotions

La notion de sécurité intérieure comme base de régulation et de connexion

L'identifier d'un point de vue psychologique et social :

La distinction des facteurs de stress internes et externes

Les spécificités du stress professionnel et la notion de stress vicariant

### **2/ Étudier et expliquer le fonctionnement des émotions et l'intelligence émotionnelle**

Le mécanisme psychologique des émotions

La palette des émotions et les signaux/états corporels associés

Le lien entre émotions et besoins

La fonction des émotions et leur rôle dans le système psychique

Les 4 stades de l'intelligence émotionnelle

### **3/ Intégrer des analyses et perspectives nouvelles des situations rencontrées**

Application d'outils d'analyse des causes du stress

Application d'outils d'analyse des émotions

Tableau de lecture des émotions et des besoins

Applications d'outils de réflexivité professionnelle

Les 6 postures d'écoute

Les principes de l'écoute active

### **4/ Identifier et mobiliser les pratiques psychocorporelles adaptées en situation professionnelle**

L'appui du système nerveux et l'intégration de la corégulation

L'intérêt de la prise en compte du contre transfert corporel

La plasticité cérébrale : les mécanismes d'apprentissage et effet de la focalisation

Le cycle perception réponse sensorielle et motrice face à une situation

Échelle d'action des pratiques : prévention/action/récupération

Les pratiques de : orientation, respiration, conscience corporelle, visualisation, relaxation, mise en mouvement



Camille Le Maléfan  
Vivant·e·s

## Moyens pédagogiques

Chaque module est articulé autour de :

- Apports théoriques avec des supports écrits, visuels et vidéos (ressources documentées et séquences de pratiques réelles)
- Illustrations des apports avec des situations concrètes
- Analyses de situation
- Expérimentations : ateliers, exercices
- Mises en situation
- Mise à disposition d'ouvrages de référence



## Supports pédagogiques

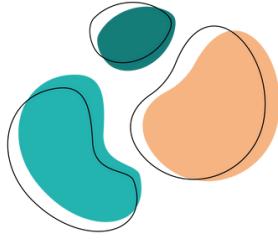
En plus des supports précédents :

- les stagiaires recevront : livret pédagogique, livret pliable et carte mentale
- Cahier de route réflexif et pratique
- Scripts et audio des pratiques
- durant la formation, à disposition : outils sensoriels, outils d'expression, planches d'anatomie et de physiologie, posters des méthodologies

## Évaluation

- En amont de la formation : auto-évaluation des compétences + étude de cas (situation et pistes d'actions) + identification des attentes
- Pendant la formation : exercices et mises en situation, questionnaire de validation des acquis théoriques, auto-évaluation des compétences, rédaction d'un plan d'engagement
- Post-formation : questionnaire de transfert des compétences
- Une session de retour d'expérience





Camille Le Maléfan  
Vivant·e·s

Un besoin, un projet ?

camillelemalefan@gmail.com  
06.86.80.42.74

**camillelemalefan.fr**