



SR at Home

**Formation Risques**

**Psychosociaux :**

**Gérer le stress en  
entreprise**



*Parce que le bien-être des salariés est essentiel à la bonne marche de l'entreprise, je propose des formations personnalisées afin de répondre au mieux à vos besoins par le biais d'un Organisme de formation. Par une approche efficace et pratique il est possible de comprendre et prévenir le stress, la fatigue chronique, « burnout » au sein de vos équipes.*



SR at Home

*Marilyn RICAUD, Sophrologue-Relaxologue, 3 lot font de Brest – 83136 NEOULES  
N° Siret : 812 850 386 00010*



Marilyn RICAUD-JANER  
Sophrologue-Relaxologue  
Thérapies brèves et  
cognitives  
Individuel et groupe  
Sophrologie aéronautique  
Tél : 06 11 24 38 60  
mricaud@hotmail.fr

Touchant tous les secteurs d'activités les risques psychosociaux ou RPS ont un impact sur le bon fonctionnement de l'entreprise. Les causes peuvent être multiples et les conséquences nombreuses : troubles de la concentration, de la mémoire, perte d'efficacité, irritabilité, nervosité, fatigue chronique importante, insomnie, **Syndrome d'Épuisement Professionnel dit « burnout »**, etc. Ces symptômes et maladies psychosomatiques, liés aux risques psychosociaux, sont de plus en plus fréquents dans le milieu de l'entreprise ce qui peut entraîner de graves conséquences psychiques, physiques et émotionnelles à

l'égard du personnel et peut avoir également des répercussions négatives sur les clients.

**Le Syndrome Général d'Adaptation (SGA) ou dit plus communément « stress »** est l'un des plus répandu aujourd'hui et peut avoir des conséquences sur la santé des salariés.

Vous trouverez dans ce document un exemple de formation collective et individuelle pouvant être proposé, ainsi que les différentes modalités de mise en place.

J'interviens en collaboration avec un organisme de formation dans différents domaines tels que :

- Gestion du stress aiguë et stress chronique
- Gestion de la fatigue chronique, insomnie
- Gestion des conflits
- Gestion des situations d'urgences
- Anticipation et prévention du « burnout »
- Accompagnement aux changements, PNL...

Nos formations sont personnalisables et peuvent être adaptées à vos besoins en cours collectif ou à titre individuel. Nous déclinons ici nos formations en deux formats : 15 ou 21 heures.

L'objectif étant de pouvoir nous adapter au mieux à vos contraintes.

Par ailleurs, vous pouvez choisir entre des formations « en consécutif », qui se déroulent sur 3 jours consécutifs ou « en demi-journées » non consécutives.

*Possibilités de prévoir d'autres formats*

***Contactez-moi et nous trouverons ensemble une solution adaptée !***



Marilyn RICAUD, Sophrologue-Relaxologue, 3 lot font de Brest – 83136 NEOULES  
N° Siret : 812 850 386 00010

# Risques psychosociaux : gérer le stress du Personnel en entreprise (21 heures)

**Formatrice : Marilyn RICAUD, Sophrologue-Relaxologue**  
**Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie**

Cette formation a pour but de permettre d'identifier le rapport au stress de chacun. Mais également d'y apporter des solutions pratiques, grâce à des outils et techniques sophrologiques, afin d'apprendre à gérer « le stress » de manière autonome et au rythme de chaque participant.

## Objectifs :

- Gérer efficacement son stress sur la durée.
- Comprendre les causes et conséquences des risques psychosociaux.
- Appliquer méthodes et réflexes afin de faire face aux pressions professionnelles.
- Développer sa stratégie de gestion du stress de manière autonome et efficace.
- Mieux gérer ses émotions néfastes sous stress.
- Découvrir des exercices pratiques sophrologiques pour gérer son stress et avoir un impact sur celui des autres.
- Appliquer les solutions antistress afin d'améliorer la productivité et l'efficacité dans la sphère professionnelle.
- Anticipation et prévention des maladies psychosomatiques, risques psychosociaux « burnout » par l'application d'un dispositif de relaxation.

## Méthode pédagogique :

Alternance de cours théoriques et d'exercices pratiques de sophrologie qui mettent en relation le vécu des formés avec des exercices de respiration, de visualisation, de relaxation dynamique basé sur le schéma corporel, la réalité objective et l'action positive sophrologique.

Chaque participant comprend son propre rapport au stress, apprend à le gérer et à mettre en place des stratégies de réussite par des mécanismes qui deviennent des réflexes en toute autonomie.

**7 outils et procédés techniques dans la gestion du stress seront proposés aux participants.**

**Durée :** 21 heures

**En collectif :** 21 heures consécutives =  
Devis sur demande  
21 heures « en demi-journée » =  
Devis sur demande

**Nombre de participant :** 12  
participants maximum/session

**En individuel :** 21 heures consécutives :  
Tarification sur demande  
21 heures « en demi-journée » :  
Tarification sur demande

**Lieu :** au sein de l'établissement.

**Support :** guide sophrologique fourni.

**Niveau :** aucun.

**Pré-requis :** un investissement individuel, personnel, émotionnel et une volonté de s'impliquer afin d'en tirer tous les bienfaits.



*De nos jours, le domaine professionnel demande de mobiliser de plus en plus de ressources physiques et positives intérieures.*

*La formation sophrologique s'avère être un outil valorisant et précieux dans le but de dynamiser les employés et d'optimiser leurs ressources internes.*

## **PROGRAMME**

### **Risques psychosociaux : Le Syndrome Général d'Adaptation (SGA) dit « stress »**

- Définition des risques psychosociaux
- Quelles sont les facteurs de risques
- Le stress : causes et conséquences
- Les différents types de stress
- Les trois phases du stress

### **Evaluer son niveau de stress**

- Identifier ses sources de stress.
- Quelles sont mes signaux d'alerte ?
- Diagnostiquer ses niveaux de stress.
- Comprendre et analyser ses réactions face au stress en fonction de sa personnalité.

### **Gérer son stress**

- Apprendre à diminuer son niveau de stress au quotidien.
- Se préparer afin de faire face aux pressions.
- Gérer les ressentis désagréables par le lâcher-prise

### **Apprendre à se détendre dans l'efficacité**

- Savoir se relaxer simplement au travail
- Eliminer les tensions
- Mobiliser rapidement et efficacement ses ressources internes au travail

### **Mettre en place une stratégie personnelle de changement**

- Définir des objectifs
- Créer un plan personnel de gestion du stress au travail

### **Identifier et gérer le stress en face de soi**

- Savoir écouter et transmettre des informations
- Créer des conditions de confiance
- Décoder les facteurs, les émotions négatives afin de mieux faire face à une situation dites « stressante »
- Identifier le stress dans son équipe et agir
- Améliorer la cohésion d'équipe
- Atteindre un objectif commun
- Dédramatiser une situation par la prise de recul



# Risques psychosociaux : gérer le stress du Personnel en entreprise (15 heures)

**Formatrice : Marilyn RICAUD, Sophrologue-Relaxologue**  
**Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie**

Cette formation a pour but de permettre d'identifier le rapport au stress de chacun. Mais également d'y apporter des solutions pratiques, grâce à des outils et techniques sophrologiques, afin d'apprendre à gérer « le stress » de manière autonome et au rythme de chaque participant.

## Objectif :

- Gérer efficacement son stress sur la durée
- Comprendre les causes et conséquences des risques psychosociaux
- Appliquer méthodes et réflexes afin de faire face aux pressions professionnelles.
- Développer sa stratégie de gestion du stress de manière autonome et efficace.
- Mieux gérer ses émotions néfastes sous stress.
- Découvrir des exercices pratiques sophrologiques pour gérer son stress et avoir un impact sur celui des autres.
- Appliquer les solutions antistress afin d'améliorer la productivité et l'efficacité dans la sphère professionnelle.
- Anticipation et prévention des maladies psychosomatiques, risques psychosociaux « burnout » par l'application d'un dispositif de relaxation.

## Méthode pédagogique :

Alternance de cours théoriques et d'exercices pratiques de sophrologie qui mettent en relation le vécu des formés avec des exercices de respiration, de visualisation, de relaxation dynamique basé sur le schéma corporel, la réalité objective et l'action positive sophrologique.

Chaque participant comprend son propre rapport au stress, apprend à le gérer et à mettre en place des stratégies de réussite par des mécanismes qui deviennent des réflexes en toute autonomie.

**5 outils et procédés techniques dans la gestion du stress seront proposés aux participants.**

**Durée :** 15 heures

**En collectif :** 15 heures consécutives =  
Devis sur demande  
21 heures « en demi-journée » =  
Devis sur demande

**Nombre de participant :** 12  
participants maximum/session

**En individuel :** 15 heures consécutives :  
Tarification sur demande  
15 heures « en demi-journée » :  
Tarification sur demande

**Lieu :** au sein de l'établissement.

**Support :** manuel sophrologique fourni.

**Niveau :** aucun.

**Pré-requis :** un investissement individuel, personnel, émotionnel et une volonté de s'impliquer afin d'en tirer tous les bienfaits.



*Ainsi, la formation sophrologique au sein de la sphère professionnelle, va permettre de développer une efficacité dans l'action, améliorer la communication, la cohésion d'équipe, anticiper et prévenir les risques psychosociaux ainsi qu'à améliorer le rapport aux clients.*

## **PROGRAMME**

### **Risques psychosociaux : Le Syndrome Général d'Adaptation (SGA) dit « stress »**

- Définition des risques psychosociaux
- Quelles sont les facteurs de risques
- Le stress : causes et conséquences
- Les différents types de stress
- Les trois phases du stress

### **Evaluer son niveau de stress**

- Identifier ses sources de stress.
- Quelles sont mes signaux d'alerte ?
- Diagnostiquer ses niveaux de stress.
- Comprendre et analyser ses réactions face au stress en fonction de sa personnalité.

### **Gérer son stress**

- Apprendre à diminuer son niveau de stress au quotidien.
- Se préparer afin de faire face aux pressions.
- Gérer les ressentis désagréables par le lâcher-prise

### **Apprendre à se détendre dans l'efficacité**

- Savoir se relaxer simplement au travail
- Eliminer les tensions
- Mobiliser rapidement et efficacement ses ressources internes au travail
- Réguler son stress professionnel au quotidien

### **Identifier et gérer le stress en face de soi**

- Savoir écouter et transmettre des informations
- Créer des conditions de confiance
- Décoder les facteurs, les émotions négatives afin de mieux faire face à une situation dites « stressante »
- Identifier le stress dans son équipe et agir
- Améliorer la cohésion d'équipe
- Atteindre un objectif commun
- Dédramatiser une situation par la prise de recul



# Risques psychosociaux : gérer le stress, la fatigue chronique en milieu professionnel (21 heures)

**Formatrice : Marilyn RICAUD, Sophrologue-Relaxologue  
Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie**

Cette formation a pour but de permettre d'identifier le rapport au stress, de la fatigue chronique de chacun. Mais également d'y apporter des solutions pratiques, grâce à des outils et techniques sophrologiques, afin d'apprendre à gérer « le stress et la fatigue » de manière autonome et au rythme de chaque participant.

## **Objectif :**

- Gérer efficacement son stress sur la durée.
- Comprendre les causes et conséquences des risques psychosociaux.
- Appliquer méthodes et réflexes afin de faire face aux pressions professionnelles.
- Développer sa stratégie de gestion du stress de manière autonome et efficace.
- Mieux gérer ses émotions néfastes sous stress.
- Découvrir des exercices pratiques sophrologiques pour gérer son stress et avoir un impact sur celui des autres.
- Appliquer les solutions antistress afin d'améliorer la productivité et l'efficacité dans l'action au sein de la sphère professionnelle.
- Appliquer une technique de communication afin de contrecarrer le stress relationnel et permet ainsi d'éviter des erreurs dites « humaines ».
- Prévenir et anticiper la fatigue chronique, insomnie, par l'application d'une méthode récupératrice physique.
- Anticipation et prévention des maladies psychosomatiques, risques psychosociaux, Syndrome d'épuisement professionnel « burnout » par l'application d'un dispositif de relaxation.

**8 outils et procédés techniques dans la gestion du stress, de la fatigue seront proposés aux participants.**

**Durée :** 21 heures

**En collectif :** 21 heures consécutives =  
Devis sur demande  
21 heures « en demi-journée » =  
Devis sur demande

**Nombre de participant :** 12  
participants maximum/session

**En individuel :** 21 heures consécutives :  
Tarification sur demande  
21 heures « en demi-journée » :  
Tarification sur demande

**Lieu :** au sein de l'établissement.

**Support :** livret sophrologique fourni.

**Niveau :** aucun.

**Pré-requis :** un investissement individuel, personnel, émotionnel et une volonté de s'impliquer afin d'en tirer tous les bienfaits.



## **Méthode pédagogique :**

Alternance de cours théoriques et d'exercices pratiques de sophrologie qui mettent en relation le vécu des initiés avec des exercices de respiration, de visualisation, de relaxation dynamique basé sur le schéma corporel, la réalité objective et l'action positive sophrologique.

Chaque participant comprend son propre rapport au stress, à la fatigue chronique, apprend à le gérer et à mettre en place des stratégies de réussite par des mécanismes qui deviennent des réflexes en toute autonomie.

## **PROGRAMME**

### **Risques psychosociaux : *Le Syndrome Général d'Adaptation (SGA) dit « stress »***

- Définition des risques psychosociaux
- Quelles sont les facteurs de risques
- Le stress : causes et conséquences
- Les différents types de stress
- Les trois phases du stress

### **Evaluer son niveau de stress**

- Identifier ses sources de stress.
- Quelles sont mes signaux d'alerte ?
- Diagnostiquer ses niveaux de stress.
- Comprendre et analyser ses réactions face au stress en fonction de sa personnalité.
- Apprendre à diminuer son niveau de stress au quotidien.
- Se préparer afin de faire face aux pressions externes.

### **Identifier et gérer son stress et en face de soi**

- Savoir écouter et transmettre des informations
- Créer des conditions de confiance
- Décoder les facteurs, les émotions négatives afin de mieux faire face à une situation dites « stressante »
- Identifier le stress dans son équipe et agir
- Améliorer la cohésion d'équipe
- Atteindre un objectif commun
- Gérer les ressentis désagréables par le lâcher-prise
- Dédramatiser une situation par la prise de recul

### **Apprendre à se détendre dans l'efficacité**

- Savoir se relaxer simplement au travail
- Mobiliser rapidement et efficacement ses ressources internes au travail
- Eliminer les tensions par des exercices dynamiques
- Réguler son stress professionnel au quotidien par un dispositif de relaxation

### **Mettre en place une stratégie personnelle de changement**

- Définir des objectifs
- Créer un plan personnel de gestion du stress au travail





## **Evaluer et gérer son niveau de fatigue**

- Un état physiologique
- Les trois facteurs
- Apprendre à gérer la fatigue par la méthode de relaxation et du lâcher-prise

## **Comprendre les mécanismes et les bienfaits d'un sommeil récupérateur et son impact**

- Les cycles du sommeil
- Les risques d'un sommeil perturbé sur le métabolisme
- Deux processus
- Appliquer et utiliser un procédé de lutte contre l'insomnie

## **Identifier son propre rapport au sommeil**

- Quels sont mes signaux d'alerte ?
- Repérer et connaître son chrono type par le test de détermination (questionnaire de typologie circadienne de HORNE et OSTBERG, 1976)
- Optimiser et accroître sa performance par la connaissance de ses principaux rythmes physiologiques
- Obtenir les gestes reflexes pour un sommeil récupérateur et réparateur



## Mieux nous connaître...



Actuellement **Sophrologue-Relaxologue**, **membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie** et étant **Personnel Navigant Commercial depuis plus de quatorze ans**, je me suis tournée vers la sophrologie afin d'apporter des solutions efficaces à des métiers difficiles où le stress et la fatigue sont quotidiens. **Ayant conçu un guide sophrologique adapté et dédié aux Professionnels**, je serai heureuse de vous le présenter et de vous exposer plus en détail mes programmes de formation.

La sophrologie permet de prendre en compte l'aspect psychologique, physique et émotionnel des situations de travail.

Mes expériences professionnelles m'ont permis de bien connaître la complexité des paramètres à considérer pour atteindre les objectifs, paramètres humains, techniques, financiers et organisationnels.

*« La sophrologie est une science qui s'applique à l'étude de la conscience humaine dans les modifications des états de conscience, les modifications des niveaux de vigilance et les moyens de produire ces modifications. Elle s'intéresse aux techniques propres à la sophrologie et à toutes les techniques passées, présentes ou futures susceptibles de répondre à cette définition. »*

Je travaille en collaboration avec l'Organisme de formation Enjeu Développement.

Cet Organisme de formation créé en 2012 s'inscrit dans une démarche non seulement de transmission de connaissances et de savoir-faire mais aussi de partage et de réussite. A travers des formations, modulables en fonction de vos besoins, ensemble, nous avons l'ambition de vous accompagner sur le chemin de vos projets.



Marilyn RICAUD, Sophrologue-Relaxologue, 3 lot font de Brest – 83136 NEOULES  
N° Siret : 812 850 386 00010