PRÉVENIR ET GÉRER LE STRESS DANS LA RELATION

CONTEXTE

Le stress, l'anxiété, ont un impact négatif sur la santé physique et psychique des personnes. Ils inhibent les capacités de résilience et de réactivité tant au niveau personnel qu'au sein des organisations professionnelles. Dans le cadre d'accompagnement de personnes en grande difficulté, la prise de conscience des risques associés à la fatigabilité des missions d'accompagnement nécessite de promouvoir des stratégies de prévention.
Une meilleure connaissance sur le phénomène du stress, de ses effets sur l'organisme, sur le vécu de la personne, sur ses émotions, permet de trouver des ressources possibles pour prévenir les tensions avant qu'elles ne deviennent trop intenses.

OBJECTIFS

- Identifier les différentes formes de tensions relationnelles, sources de stress dans la relation
- Connaitre les mécanismes de stress afin de mieux le gérer
- Acquérir les connaissances de base pour repérer les signaux d'alerte
- S'approprier différents outils de gestion du stress et des émotions

CONTENU

Repérer et comprendre le stress

- les 3 types de stress ; leurs effets comportementaux, émotionnels et cognitifs
- L'intelligence émotionnelle : la place des émotions dans la relation
- les émotions et les besoins de soi, de l'autre

Prévenir et gérer le stress chez soi/chez l'autre

- les techniques pour maintenir le stress sous contrôle
- le rétablissement du dialogue : les outils relationnels pour apaiser les tensions
- le repérage des biais cognitifs ; les limites

PRÉREQUIS	Aucun
INTERVENANT(E)	Psychothérapeute, approche neuro-cognitive
DATES ET LIEUX	A définir
MÉTHODE MOBILISÉE	Alternance apports de connaissances et échanges de pratiques
MODALITÉS D'ÉVALUATION	Evaluation préalable des attentes, évaluation à chaud, évaluation à froid (quizz, questionnaires, ...)
PUBLIC	Professionnels des secteurs sanitaire, social et médico-social
DURÉE	14 heures - 2 jours
TARIF	Formation en intra sur devis
DÉLAIS D'ACCÈS	30 jours avant le début de la formation

Accessibilité handicap : Le CEFRAS souhaite être informé des besoins d'adaptation (modalités pédagogiques, matériels...) afin de favoriser l'accès à la formation des personnes en situation de handicap. Tous nos sites ont un accès PMR.
Référents handicaps : Martine SEILLER m.seiller@cefras.com ;
Lydie GUILLET l.guillet@cefras.com ; Bénédicte DROVAL b.droval@cefras.com

DEVIS FPTLV

Allée Phytolia
CS 9701 - Chemillé
49120 CHEMILLÉ-EN-ANJOU
Tél. 02 41 30 02 40

ALTEA CABESTAN (ACSAP)
34 Avenue de la Résistance
17000 LA ROCHELLE

A l'attention de Mme DAVID-TILLON Sara

Proposition N° : du 14/11/2025
Durée de validité : 60 jours.

Suite à votre demande, nous vous prions de bien vouloir trouver ci-joint les renseignements concernant les formations qui vous intéressent.

Lieu de formation : intra étb - La Rochelle
Si la formation ne peut se dérouler dans les locaux du commanditaire, des frais logistiques pourront être facturés en sus.
Dossier pédagogique suivi par : DELAUNAY Veronique

Désignation	Qté	P.U. Net	Montant
Prévenir et gérer le stress dans la relation Nb apprenants : 15 Nb jours : 2 Nb heures : 14			
Intervenante : Laurence Gentil	2	1 250,00 €	2 500,00 €
.FPTLV Frais de déplacement	2	80,00 €	160,00 €
.FPTLV Frais de repas	2	18,00 €	36,00 €
.FPTLV Frais d'hébergement	2	100,00 €	200,00 €
Total - net de taxe			**2 896,00 €**

Ce devis a été établi pour une formation en intra (pour un établissement). Si la demande est amenée à évoluer vers une formation inter-établissements (pour plusieurs établissements), un nouveau devis sera établi pour prendre en compte la modification des modalités de formation.

Si vous êtes un établissement public, merci de nous adresser un bon de commande, en amont de la formation

Bon pour accord

à _____ le ___/___/____

Mme / Mr_____ Fonction _____

N°siret de l'établissement à facturer (à renseigner obligatoirement) :

_____

Cachet de l'établissement et signature

Valérie OUAZZANI-JONCOUX,
Directrice Générale du CEFRAS

Service FPTLV
Allée Phytolia - CS 9701 - CHEMILLE
49120 CHEMILLE EN ANJOU
Tél. 02 41 49 00 95

Toute formation suivie au sein de notre organisme implique l'adhésion à l'association CEFRAS. Le coût de cette adhésion est de 40 € pour les actions de formation démarrées en 2025 (uniquement pour les personnes morales). L'acceptation du présent devis vaut acceptation des CGV disponibles sur notre site internet www.cefras.com Attention. Un devis signé est un document contractuel qui engage chacune des parties
n°siret : 314 504 432 00027 - APE 8559 A - Formation permanente n°52 49 00279 49