

Réguler le stress pour prévenir le burn-out

Comprendre le stress et développer des stratégies individuelles pour prévenir le burnout.

Objectifs :

- Comprendre comment les pensées et les émotions s'influencent et agissent sur le stress
- Savoir identifier une stratégie de régulation du stress en fonction du déclencheur
- S'approprier et mettre en œuvre une stratégie de régulation

Ce module s'intéresse aux aspects individuels du stress, ce n'est cependant pas un espace thérapeutique. Ainsi, si vous pensez être ou vous savez être en état de burnout, ce module ne vous apportera pas une réponse adaptée.

Contenus :

- ✓ Qu'est-ce que le stress et d'où vient-il ?
- ✓ Les filtres d'interprétation qui peuvent majorer le stress
- ✓ La restructuration cognitive : agir sur les interprétations qui nous desservent
- ✓ Adapter la stratégie en fonction de la source de stress
- ✓ Focus : la colère, l'affirmation de soi, le soutien social

Ce temps de formation est adapté du Cognitive Behavioral Stress Management (ou CBSM), un programme probant basé sur les thérapies cognitivo-comportementales. Il inclut des pratiques autour des émotions, pensées et comportements et de la relaxation.

Formation accessible à tou·tes, pas de prérequis. Programme détaillé en page 4

Public cible : porteur·ses de projets, bénévoles, salarié·es, dirigeant·es du secteur associatif.

Informations pratiques :

Durée et modalités : 5 demi-journées (20h) en présentiel. Participation à l'ensemble du module indispensable.

Dates : 5, 12, 19, 26 novembre et 3 décembre de 9h à 13h.

Lieu : association Maillage, 5 place Léonard de Vinci 59000 Lille.

Tarifs :

- **Salarié-es** : 1 300 € pour l'ensemble de la formation. Ce coût peut être intégralement pris en charge par votre OPCO (sous réserve de leur accord). Contactez-nous pour en savoir plus et obtenir notre appui pour le montage du dossier.
- **Bénévoles et porteur-ses de projets** : formation gratuite pour les participant-es, les coûts sont intégralement pris en charge par nos partenaires. Une caution est demandée à l'inscription.

Inscriptions :

Bénévoles et porteur-ses de projets

1. **Demande d'inscription** : sur notre site internet ou par téléphone
Délais : jusqu'à **une semaine** avant le début de la formation. N'hésitez pas anticiper. Si la formation est complète, vous serez sur liste complémentaire.
2. **Confirmation** : Maillage vous recontacte et vous envoie la convention de formation
Délais : dans les **7 jours ouvrés** suivant votre préinscription.
3. **Validation** : en nous transmettant la convention signée et en versant une caution de 30€ par chèque (non encaissé) ou espèces qui vous sera restituée.
Délais : si nous n'avons pas reçu les éléments **deux semaines** après la confirmation, nous libèrerons la place pour un-e autre participant-e

Salarié-es

1. **Demande d'inscription** : sur notre site internet ou par téléphone
Délais : le plus tôt possible car l'instruction par votre OPCO peut prendre du temps.
2. **Constitution du dossier** : Maillage vous recontacte et vous transmet un devis et un programme détaillé
Délais : dans les **7 jours ouvrés** suivant votre préinscription.
3. **Demande de prise en charge** : l'employeur effectue une demande à son OPCO (nous pouvons vous accompagner dans cette démarche). A réception de l'accord, vous le transmettez à Maillage.
Délais : l'OPCO peut mettre jusqu'à 1 mois...
4. **Confirmation** : Maillage vous envoie la convention de formation
Délais : dans les **7 jours ouvrés**
5. **Validation** : en nous transmettant la convention signée
Délais : si nous n'avons pas reçu les éléments **deux semaines** après la confirmation, nous libèrerons la place pour un-e autre participant-e

Participant-es :

Les groupes sont composés de 5 personnes minimum et 12 personnes maximum.

Pré-requis : formation ouverte à tou·tes, accessible et ne nécessitant pas de pré-requis.

Matériel : pour les mises en pratique, il sera demandé aux participant-es qui le peuvent d'apporter un ordinateur portable. A défaut, du matériel sera mis à disposition sur place.

Accessibilité et adaptation : si vous avez des besoins spécifiques concernant l'organisation ou le déroulement de la formation, n'hésitez pas à nous en faire part. Les personnes en situation de handicap sont invitées à nous contacter pour échanger sur les adaptations nécessaires.

Approche pédagogique et supports :

Maillage développe ses activités dans une démarche d'éducation populaire, avec une attention particulière portée à l'**accessibilité**, l'**adaptation** et l'**échange** entre participant·es.

Au cours des formations, le·a formateur·rice alterne entre théorie et pratique. Des séquences de travail sont prévues pour une **mise en pratique** des contenus de formation.

Les supports utilisés : outils visuels et pédagogiques, animations participatives, exemples de documents, études de cas... Des ouvrages peuvent être mis à disposition pendant la formation.

Le·a formateur·trice diffuse les supports au cours de la formation, par mail ou en version papier sur demande. Des documents complémentaires peuvent également être transmis.

Évaluation et contrôle des connaissances :

Évaluation des acquis : par le biais d'une auto-évaluation en fin de formation, et au cours de la formation lors d'échanges réguliers avec le·a formateur·trice et d'exercices pratiques.

Recueil de satisfaction

- ✓ **En fin de journée** au moyen d'**outils ludiques et anonymes**.
- ✓ **En fin de session** : via un questionnaire écrit détaillé et anonyme et un tour de table.
- ✓ **Dans les 3 à 6 mois suivant la fin de la formation**, un questionnaire est envoyé aux participant·es afin de les interroger sur l'application concrète des contenus de formation.

La formatrice

Noémie Pasquier, intervenante en santé mentale et relationnelle.

ateliersavecnoemie@gmail.com

Issue d'une formation initiale en psychologie et en économie sociale et solidaire, Noémie s'est spécialisée en santé mentale, relationnelle et en compétences psychosociales. C'est sa quête des modalités d'épanouissement des êtres humains qui l'a menée à développer cet aspect de la psychologie positive. Ainsi elle se forme continuellement pour proposer des programmes accompagnant les individus et les collectifs vers plus de bien-être.

Programme détaillé

JOUR 1	Accueil, organisation, modalités pratiques Interconnaissance. Recueil des attentes. Qu'est-ce que le stress ? Lien pensée - émotion > <i>Cas pratique</i>
JOUR 2	Pensée automatique et pensée déformée > <i>Cas pratique</i> Restructuration cognitive > <i>Cas pratique</i>
JOUR 3	Stratégie de coping > <i>Cas pratique</i> Stratégie adaptée au stresser > <i>Cas pratique</i>
JOUR 4	Focus soutien social > <i>Cas pratique</i> Focus sur la colère > <i>Cas pratique</i>
JOUR 5	Affirmation de soi > <i>Cas pratique</i> Clôture du cycle

Le programme peut être amené à évoluer. Les cas pratiques prennent notamment la forme de temps de travaux de groupe sur les outils et projet des participant·es

Contacts et informations administratives



Référente pédagogique :

Audrey Le Coutour,
audrey.lecoutour@maillage.asso.fr
06 25 98 48 20



Référente administrative :

Blandine Bartkowiak,
blandine.bartkowiak@maillage.asso.fr
03 20 15 14 18

Organisme déclaré sous le n° **3159 07457 59** auprès du préfet de région des Hauts-de-France
5 Allée Léonard de Vinci, 59000 Lille. N° Siret 433 115 813 00068