

## Prévenir le stress et le burn-out

### Pratiquer les premiers secours émotionnels



#### Objectifs

- Prendre conscience de son niveau de stress et des symptômes liés au stress
- Apprendre comment auto-réguler son stress dans une situation difficile
- Apprendre comment évacuer son stress avec les 5 Etapes d'EmotionAid
- Augmenter sa résilience au stress
- Apprendre un kit d'outils simples et efficaces d'auto régulation du stress et d'évacuation du stress
- Pratiquer les 5 étapes d'EmotionAid afin d'intégrer immédiatement les outils dans son quotidien

#### Participants / Prérequis

Salariés de l'entreprise, d'organisation, ressentant du stress plus ou moins intense au travail et dans l'environnement immédiat.

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

#### THEMES TRAITES

##### **Stress et guérison ou Comprendre la notion de polarité et comment faire face au stress quel que soit son environnement**

- Définir les notions de vortex de guérison et le vortex traumatique ou de vortex des ressources et de vortex des défis
- Définir les ressources qui nous aide dans la gestion de la situation de stress
- Comment développer rapidement une connexion pour être à l'écoute de son corps et de ses émotions

##### **Comprendre le stress et sa physiologie afin de réagir de manière calme et efficace**

- Définir le stress
- Identifier son niveau de stress
- Intégrer l'évaluation de son stress dans son quotidien avec l'échelle du stress
- Apprendre la physiologie du stress pour mieux comprendre nos réactions et celles des autres
- Comprendre le fonctionnement du cerveau et du système nerveux autonome pour augmenter notre résilience
- Comprendre les symptômes du stress grâce au concept du SIBAM: les 5 canaux d'expérience humaine

##### **Comprendre la nature sensorielle de nos expériences pour apprendre comment auto-réguler son stress**

- Comprendre la proprioception, le langage des sensations du corps
- Apprendre à sentir les sensations du corps pour apprendre à auto-réguler nos réactions
- Apprendre aux participants à connecter le langage des sensations du corps avec les émotions

- Sentir l'activation du corps et l'implication des émotions pour une meilleure gestion de nos émotions et de nos réactions

##### **Augmenter nos capacités pour auto-réguler le stress afin de gérer les situations de stress**

- Définir la ressource
- Comprendre pourquoi et quand utiliser une ressource
- Identifier nos ressources internes, externes et mixtes et établir une liste de nos ressources
- Apprendre à utiliser nos ressources pour auto-réguler l'activation engendrée par le stress
- Comment pratiquer l'auto-régulation dans notre quotidien avec les étapes 1, 2 et 3 de EmotionAid
- Pratiquer les étapes 1,2 et 3 d'EmotionAid pour intégrer l'expérience dans le corps et retrouver son calme

##### **Prévenir le stress grâce au 5 étapes d'EmotionAid**

- Comprendre et sentir les signes de l'activation du stress pour apprendre à les évacuer
- Explications approfondies du SIBAM
- Définir l'ancrage et son utilité pour l'auto régulation du stress
- Pratiquer l'ancrage avec des exercices pratiques
- Comprendre pourquoi la décharge du stress par le corps est un outil de prévention du stress
- Apprendre comment pratiquer la décharge avec des exercices pratiques pour intégrer l'expérience dans le corps
- Pratiquer les 5 étapes d'EmotionAid à travers des mises en situation

# EmotionAid

## Prévenir le stress et le burn-out

### Pratiquer les premiers secours émotionnels

#### Moyens et méthodes pédagogiques

En Présentiel :

Salle de formation, vidéo projection, un support de formation sera communiqué à l'ensemble des participants résumant les aspects théoriques, les astuces et les points clés.

Les techniques d'animation seront actives et se baseront sur des cas concrets apportés par le formateur et/ou les participants. Elles alterneront les apports de connaissances, des exemples réels (situations rencontrées par les participants ou le formateur). Les participants travailleront sur des études de cas pratiques et des mises en situation.

#### Evaluations

Un questionnaire de préformation est transmis aux participants avant le démarrage de la formation. Il permet au formateur d'évaluer les besoins des participants et peut ainsi calibrer au mieux son intervention.

Des évaluations formatives jalonnent le parcours afin de mettre en évidence les points forts des apprenants et leurs axes d'amélioration. Ces évaluations permettent aux formateurs d'identifier les problématiques et d'affiner leurs approches pédagogiques. Une évaluation de satisfaction à « chaud » évalue les différents axes « qualité » de la formation, puis une à « froid » 2 mois après la fin du parcours pour prendre en considération le retour d'expérience, l'adaptation au poste de travail, l'évolution et les besoins des participants.

Toutes nos évaluations seront transmises à travers un lien ou un QR code qui redirigera vers la plateforme « Drag'n Survey ». Celle-ci centralise les retours et nous permet une analyse opérationnelle des résultats et de nos axes d'amélioration à mettre en place. La qualité et la pertinence de nos formations reste notre priorité.

#### Intervenant :

Formatrice certifiée de l'approche EmotionAid®, Praticienne en thérapies psycho-corporelles en Somatic Experiencing®, PhD Peter Levine, en psychosomatique intégrale® PhD Raja Selvam. Consultante et formatrice, spécialisée dans la gestion des risques, pour des organisations internationales.

#### Modalités et délai d'accès :

Pour toute inscription, contactez nos conseillers qui vous accompagneront ([conseil@sesame-formation.re](mailto:conseil@sesame-formation.re)) / 02.62.22.02.02

Aucun délai n'est requis.

**Durée :** 7 heures, soit 1 jour.

**Lieu et date(s) actualisé(s) :** cf site web : [www.sesame-formation.re](http://www.sesame-formation.re)

**Coût HT :** Nous consulter

**Accessibilité :** Nos salles, ainsi que celles de nos partenaires sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Nos logiciels distanciels offrent également des outils qui permettent de répondre à vos besoins. Pour toute demande, nous vous invitons à contacter notre référent Handicap.

*Programme mis à jour en mai 2026.*