

Prévenir le stress et l'épuisement au travail avec la méthode EmotionAid

Des outils simples pour repérer le stress, retrouver son calme et prévenir l'épuisement.

Au travail comme dans leur environnement immédiat, les salariés peuvent éprouver un stress plus ou moins intense, qui peut fragiliser la santé, nuire au climat de travail et conduire à l'épuisement. Cette formation de 2 jours permet de comprendre les mécanismes du stress, de repérer les signes d'activation de celui-ci dans son corps et enfin, de s'approprier les outils en 5 étapes de la méthode EmotionAid. Une formation indispensable pour tous vos collaborateurs (trices) dont l'activité professionnelle est source de pression.

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, le participant (te) sera capable de :

- **Identifier** son niveau de stress et les symptômes associés.
- **Apprendre** à autoréguler son stress dans les situations difficiles.
- **Appliquer** les 5 étapes d'EmotionAid pour évacuer le stress.
- **Renforcer** sa résilience face au stress.
- **S'approprier** des outils simples et efficaces d'autorégulation et d'évacuation du stress.
- **Pratiquer** les 5 étapes d'EmotionAid pour intégrer les outils dans son quotidien.

LES POINTS FORTS



- Méthode EmotionAid® : 5 étapes pour évacuer le stress
- Des outils simples d'autorégulation à intégrer au quotidien
- Travail sur les sensations corporelles : ancrage et décharge du stress
- Formatrice certifiée EmotionAid®, praticienne Somatic Experiencing®

PARTICIPANTS

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

LES THÈMES TRAITÉS



Comprendre le stress et ses mécanismes

- Définir les notions de vortex des ressources et de vortex des défis.
- Identifier les ressources mobilisables face au stress.
- Développer l'écoute du corps et des émotions.

Comprendre la physiologie du stress

- Définir le stress et évaluer son niveau à l'aide d'une échelle adaptée.
- Comprendre les mécanismes physiologiques du stress, le fonctionnement du cerveau et du système nerveux autonome.
- Identifier les symptômes du stress à travers les cinq canaux d'expérience humaine du modèle SIBAM.

Développer l'autorégulation par les sensations corporelles

- Comprendre la proprioception et le langage des sensations corporelles.
- Identifier les sensations corporelles pour autoréguler ses réactions.
- Relier les sensations corporelles aux émotions pour mieux gérer ses réactions.

Mobiliser ses ressources pour réguler le stress

- Identifier les ressources internes, externes et mixtes, et constituer son propre répertoire.
- Comprendre quand et comment mobiliser ses ressources pour réguler le stress.
- Pratiquer les trois premières étapes d'EmotionAid pour retrouver son calme.

DURÉE & MODALITÉS

Formation en présentiel sur 14h, soit 2 jours non consécutifs.

Prévenir le stress avec les cinq étapes d'EmotionAid

- Repérer les signes d'activation du stress pour apprendre à les évacuer.
- Approfondir le modèle SIBAM et comprendre le rôle de l'ancrage dans l'autorégulation.
- Pratiquer des exercices d'ancrage et de décharge corporelle du stress.
- Expérimenter les cinq étapes d'EmotionAid à travers des mises en situation.



FORMATRICE

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

- Formatrice EmotionAid® (2020) : premiers secours émotionnels pour la prévention du stress.
- Diplôme européen de Somatic Experiencing® : thérapie psycho-corporelle, méthode du PhD Peter Levine.
- Praticienne en Psychosomatique Intégrale®, méthode du PhD Raja Selvam ; assistante de formation auprès de groupes internationaux.

Expérience terrain

- Accompagnement : séances individuelles de thérapie psycho-corporelle pour adultes ; conception et animation d'ateliers de libération émotionnelle pour des groupes ; formations EmotionAid® pour des associations caritatives.
- Publics formés : personnes vivant des situations de stress intense (expatriés, soignants, aidants, associations) ; acteurs locaux et institutionnels (gestion des risques).
- Secteurs d'intervention : humanitaire et coopération internationale, associations caritatives, collectivités et institutions publiques.
- Parcours : près de vingt ans à l'international dans l'humanitaire, dont directrice de pays en Tanzanie ; consultante-formatrice en gestion des risques depuis 2010 ; master en gestion de projet humanitaire et de développement (UPEC Paris XII).

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Comprendre, expérimenter, transformer :

La pédagogie, active et expérientielle, relie en permanence apports théoriques et mises en situation. Des outils et une méthode structurée favorisent, en un temps court, des prises de conscience profondes et des changements concrets à mettre en œuvre dès le retour en poste.

Nous disposons de salles de formation et d'un espace détente. Un support numérique synthétisant les notions clés est remis aux participants.

ÉVALUATIONS

- Préformation (en amont) : recueil des attentes et des besoins de chaque participant, pour ajuster le contenu de la formation.
- Formatives (tout au long du parcours) : mise en évidence des points clés et suivi de la progression de chaque apprenant.
- Sommative (en fin de formation) : validation de l'atteinte des objectifs opérationnels.
- À chaud : mesure de la satisfaction sur les différents axes qualité de la formation.
- À froid (M+2) : retour d'expérience sur le transfert des acquis au poste de travail et sur l'évolution des besoins.



INSCRIPTION & CONTACT

Contactez notre équipe qui vous accompagnera.
Aucun délai d'accès requis
www.sesame-formation.re
conseil@sesame-formation.re
02.62.22.02.02 / 02.62.22.02.03

PRÉREQUIS

Aucun prérequis

Programme mis à jour en octobre 2026

ACCESSIBILITÉ

Nos formations sont ouvertes à toute personne en situation de handicap.

Fiche de recueil des besoins à télécharger : <https://www.sesame-formation.re/wp-content/uploads/2026/05/Fiche-recueil-besoins-PSH-1.pdf>

Nos salles et celles de nos partenaires sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Pour tout autre besoin, notre référent handicap étudie avec vous, en toute confidentialité, les adaptations possibles : pédagogiques, organisationnelles ou techniques.