

## FICHE FORMATION

### **LA GESTION DU STRESS PAR LA FLEXIBILITE PSYCHOLOGIQUE, L'AGILITE EMOTIONNELLE ET LEUR MISE EN PRATIQUE**

***(Medical Meditation & Stress Management / Pratique méditative traditionnelle)***

\*\*\*

D'un côté, l'employeur doit remplir son obligation de prévention des risques professionnels et de gestion du stress, et plus globalement son obligation de sécurité. De l'autre côté, l'employé doit aussi remplir sa propre obligation de sécurité.

Dans ce contexte, de nombreuses approches en matière de gestion du stress se sont développées. Or, le stress est un concept plus difficile et délicat à appréhender, qu'on ne le croit. A la fois interpersonnel mais aussi intrapersonnel, dépendant des contextes et des relations, comme des dispositions propres à chaque individu, ce concept revêt des problématiques plus complexes et diversifiées qu'il n'y paraît en première lecture.

La question essentielle est celle de l'efficacité des techniques enseignées et notamment de leur appropriation durable par les participants. A elles seules, elles ne peuvent remplir leur office. Une compréhension claire des mécanismes à l'œuvre ainsi qu'une combinaison judicieuse et équilibrée de différentes ressources, adaptée à chaque individu, est requise. Une initiation concrète pertinente procède d'une logique de transmission et d'ouverture qui excède le simple transfert de compétences.

La durabilité des effets d'une juste appropriation des techniques de gestion du stress requiert aussi le développement d'une flexibilité psychologique et d'une agilité émotionnelle par une attention soutenue envers 6 processus centraux interconnectés.

**Cette formation propose une approche originale, alliant une clarification des mécanismes en jeu et une introduction aux processus de flexibilité psychologique et agilité émotionnelle, à une initiation aux techniques de pacification mentale et corporelle issues de la *Medical Meditation & Stress Management* et de la *pratique méditative traditionnelle*.**

## LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE FORMATION

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Connaître et définir le stress, identifier les affects qui lui sont liés.
- Acquérir les compétences pour identifier et utiliser les leviers de rééquilibrage et d'apaisement.
- Comprendre ce que sont la flexibilité psychologique et l'agilité émotionnelle et savoir identifier ses propres ressources pour les développer.
- Connaître et utiliser les 6 processus permettant de maîtriser un équilibre émotionnel et dynamique grâce à la flexibilité psychologique et l'agilité émotionnelle.
- Acquérir des techniques efficaces pour soi-même et autrui par l'initiation à des pratiques de pacification mentale et corporelles.

### PUBLIC VISÉ :

Tous publics : dirigeants et salariés de toutes structures et quel que soit le métier ou le niveau hiérarchique, demandeur d'emploi et personnes en reconversion pro, etc.

### NIVEAU DE CONNAISSANCES PRÉALABLES REQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation.

### LA DURÉE DE FORMATION

14 heures

### LES MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

#### L'action de formation est particulièrement construite :

- En ciblant les points vifs issus des réalités de terrain
- Pour proposer une guidance opérative, c'est-à-dire propre à produire des effets.

La formation s'effectue **en présentiel**, en intra, dans les locaux du client et avec les moyens techniques dont dispose(nt) le(s) formateur(s) ainsi que ceux mis à disposition par le client (rétroprojecteur, paperboard).

En début de formation, des supports pédagogiques seront mis à la disposition de chaque stagiaire : ces supports comprennent le contenu de l'action de formation, des outils, schémas, processus et références bibliographiques.

La formation est constituée d'une **partie théorique** (à partir de plusieurs sources, légales, cliniques, scientifiques, philosophiques, etc.) et d'une **partie pratique et technique**

(application par le biais d'exercices et cas pratiques réalisés par les stagiaires selon diverses mises en situation).

En outre, les apports suivants sont proposés : psychologie individuelle, psychologie des groupes, psychologie clinique du travail, systémie, psychopathologie et psychanalyse.

Chaque journée est ponctuée par des temps d'échanges et de partages d'expérience (tables rondes) entre les stagiaires et le(s) formateur(s).

La formation peut aussi s'effectuer **en distanciel** selon la demande du client et/ou le contexte afférent à la crise sanitaire actuelle.

## **CONTENU DÉTAILLÉ DE LA FORMATION**

Le programme de l'action de formation comprend deux jours divisés en huit séquences post présentation initiale pour le premier et en cinq séquences pour le second. Soit :

### **1<sup>er</sup> jour : durée 7 heures**

#### **INTRODUCTION :**

**Présentation de la formation** (méthodologie, modules, objectifs, planning) et du(des) formateur(s)

**Présentation de chaque stagiaire** : son parcours, ses besoins, ses projets, son ressenti au départ de la formation. Un **Test de positionnement** remis à chaque stagiaire afin de lui permettre de s'auto-évaluer en début de formation.

Durée : 20 minutes.

**LES SEQUENCES** : clarification, compréhension et appropriation des ressources pour faire face au stress.

**Séquence 1** : Comprendre le stress, ses définitions, ses mécanismes et contextes ainsi que ses conséquences.

Durée : 1 heure

**Séquence 2** : Situer les affects associés et connexes.

Durée : 1 heure

**Séquence 3** : Poser un regard critique et constructif sur les différents modèles et approches du stress.

Durée : 1 heure

**Séquence 4** : Comprendre l'articulation entre symptômes, angoisse et traumatisme/détresse.

Durée : 1 heure

**Séquence 5** : Les 3 niveaux d'intervention.

Durée : 30 minutes

**Séquence 6** : La flexibilité psychologique et l'agilité émotionnelle comme apaisement durable.

Durée : 1 heure

**Séquence 7** : Les 6 processus centraux.  
Durée : 30 minutes

**Séquence 8** : Le quadrant de vie et les techniques issues de l'approche Medical Meditation & Stress Management.  
Durée : 1 heure

## **2<sup>e</sup> jour : durée 7 heures**

**LES SEQUENCES** : initiation à la pratique

**Séquence 1** : Enseignement et préparation aux techniques méditatives (I).

Durée : 1 heure 30

**Séquence 2** : Initiation à la pratique.

Durée : 1 heure 30

**Séquence 3** : Enseignement et préparation aux technique méditatives (II).

Durée : 1 heure 30

**Séquence 4** : Pratique et débriefing.

Durée : 1 heure 30

**Séquence 5** : Evaluation finale.

Durée : 1 heure

## **L'ENCADREMENT DE L'ACTION DE FORMATION**

**Olivier MILHERES** : 30 années d'expérience professionnelle

Diplômé d'une **grande école de gestion** et d'un **DESS de management du secteur financier**, Olivier MILHERES est aussi titulaire d'un **DEA de psychologie** et d'un **Master 2 de psychologie clinique**. En plus d'un **Master 2 en droit sanitaire** et social il a obtenu le diplôme **CAFDES de l'Ecole des Hautes Etudes en Santé Publique**.

Il dispose d'une expérience clinique de plus de 30 ans, ce qui lui confère un sens de l'écoute aiguisé et de grandes capacités d'adaptation à ses différents interlocuteurs.

*En plus des diplômes précités et de formations continues techniques cliniques et managériales (l'Emdr et le stress-post traumatique, l'entretien motivationnel, le transfert de connaissances, la QVT à l'Anact, la conduite de projet BPMN, le L6S, etc.) il a obtenu un certain nombre de certifications complémentaires dans les domaines cliniques et du management :*

- Medical Meditation & Stress Management (ICBCH – Etats Unis).
- Traitement du Burnout Parental (Training Institute for Parental Burnout).
- Programmation neurolinguistique et hypnose ericksonienne (IFH).
- Evalueur externe (RSE-Apave).
- Assesseur EFQM (Afnor).
- Auditeur ISO9001:2015 (Lrqa).
- La Qualité de Vie au Travail – QVT (ANACT).
- Manager de Transition (Université de Lille).
- Protocole 6C.

Olivier MILHERES a exercé :

- En qualité d'investisseur puis d'analyste financier et gestionnaire d'actifs en actions.
- En cabinet libéral au titre de psychologue et psychanalyste.
- En qualité de directeur régional multi sites et directeur d'Etablissements et Services dans le secteur social et médicosocial.
- En qualité de formateur (thématique : stratégie d'entreprise) et d'animateur de sessions d'analyse des pratiques professionnelles.

**Samuel GEFFROY** : 20 années d'expérience professionnelle

Diplômé d'un **DESS en psychologie clinique**, formé à l'entretien motivationnel et au **modèle stratégique EFQM et au management stratégique (*Advanced strategic management certificate de l'Edhec*)**, Samuel GEFFROY est certifié dans les domaines cliniques et managériaux suivants :

- *Medical Meditation & Stress Management (ICBCH – Etats Unis).*
- *Traitement du Burnout Parental (Training Institute for Burnout Parental).*
- *Programmation neurolinguistique et hypnose ericksonienne (IFH).*
- *Evaluateur externe (RSE Apave).*
- *Référent Bienveillance (Afnor).*
- *Protocole 6C.*

Samuel GEFFROY a exercé :

- En qualité de psychologue clinicien en hôpital psychiatrique et centre de consultation de jour.
- En qualité de formateur et d'animateur de sessions d'analyse des pratiques professionnelles.
- En qualité de psychologue en cabinet libéral.
- En qualité de Chef de Service Educatif dans le secteur de la protection de l'enfance.
- En qualité de consultant en RPS dans le secteur commercial.
- De plus :
  - Il a été membre de la **Cellule d'Urgence Médico-Psychologique 37**
  - En qualité de **Référent Bienveillance** certifié AFNOR il a activement participé à des démarches de prévention des **risques psychosociaux**.

## LES MOYENS D'ÉVALUATION MIS EN ŒUVRE ET SUIVI

Un contrôle des acquis aura lieu en cours de formation, sous forme de QCM, de questions ouvertes. Le contenu des réponses pourra donner lieu à des précisions et réajustement.

L'évaluation finale des acquis comprendra des QCM, des questions ouvertes et une mise en situation pratique.



Ces outils d'évaluations seront construits en cohérence avec les objectifs préalablement exposés.

Les stagiaires signeront une feuille d'émargement bi journalière et il leur sera remis, à l'issue de l'action de formation, une attestation finale de présence . Des exercices, à des fins de contrôle continu seront proposés et les stagiaires devront répondre à une évaluation finale.

### **MODALITÉS D'INSCRIPTION**

Les inscriptions se font par mail ou par téléphone.

Le délai de rétractation est fixé à 14 jours avant la date du premier jour de formation.

### **TARIF**

800 euros HT par personne pour 2 jours.

TVA non applicable : (TVA non applicable, article 293 B du CGI).

### **ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

La loi du 5 septembre 2018 pour la « liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap.

Notre organisme tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder ou de maintenir l'emploi. Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins.

Pour toute question, merci de contacter Olivier MILHERES ou Samuel GEFFROY par mail ou téléphone : [contact@milheresgeffroy.com](mailto:contact@milheresgeffroy.com) / 06 59 76 67 51.

### **CONTACT**

Olivier MILHERES et Samuel GEFFROY sont les référents administratifs de la formation :

**Mail :** [contact@milheresgeffroy.com](mailto:contact@milheresgeffroy.com)

**Téléphone :** 06 59 76 67 51