

## Communiquez mieux pour réduire le stress

 7 h     210,00 €

### Public

Tout public

### Objectifs

- Découverte et capacité de mettre en application des outils concrets pour améliorer la gestion du stress et prévenir le burn out.
- Intégrer les échanges entre participants par rapport à leur vécu et leurs difficultés de terrain
- Présentation des outils théoriques et de leur implémentation pratique
- Les participants au terme de la formation sont capables de s'approprier les outils correspondant le mieux à leur contexte de travail quotidien.

Comprendre le stress et les facteurs de risques liés au burn out :

- Présentation de notions théoriques et implications pratiques dans le contexte spécifique lié au travail sur base des expériences et échange avec les participants.
- Comprendre le processus à l'origine du stress pour pouvoir agir
- Évaluation de la sensibilité au stress en fonction du contexte

Identification et prévention :

- Exercices pratiques d'identification : le corps et le mental
- Comment bien repérer les premiers facteurs de risques et premières pistes d'action ?
- Repérages des zones corporelles impactées par le stress et exercices de relaxation, visualisation positive à mettre en place : expérimentation & explications pour reproduire en autonomie.
- Les habitudes de vie saine : prendre soin de soi

Agir sur le stress sur le stress :

- Exercices pratiques basés sur différents supports dont par exemple un jeu de cartes interactif « 21 jours pour arrêter de stresser ».
- Découvertes des forces et ressources intérieures pour agir et prévenir
- Trouver ses objectifs et déterminer ses valeurs.

- Gestion des priorités.
- Comment apprivoiser les émotions et les pensées : s'exprimer pour prévenir les sources de stress et mieux communiquer dans le contexte personnel et professionnel
- Se centrer sur l'ici et maintenant

Synthèse et échanges sur la formation et les objectifs de mises en pratique des participants dans leur réalité de terrain.

**Méthode pédagogique :**

- Animation sur le mode participatif
- Echanges avec les participants sur leur vécu, questionnements et difficultés en lien avec le stress
- Alternance de séquences en sous-groupes, de partage, de plénières, de mises en situation à partir de cas concrets
- Expérimentation d'exercices pratiques de gestion du stress

## Informations pratiques

- > **Droit d'inscription**  
210,00 €
- > **Horaires**
  - 📍 Verviers
    - > Le 11 mai 2026  
De 9h à 17h
- > **Aides sectorielles à la formation**  
**Formation agréée Liberform (<https://www.formation-continue.be/aides-la-formation/fonds-sectoriels-de-formation>) --> formation gratuite sous certaines conditions pour les travailleurs de le CP336**



# Communiquez mieux pour réduire le stress - Le lundi 11 mai 2026, Verviers

## Renseignements

Tél.: 087/32 54 55

€ 210,00 €



### Dates de formation

Le lundi 11 mai 2026

### Horaire

De 9h à 17h



### Site de Verviers

Rue de Limbourg, 37

4800 Verviers

Belgique

[inscription-verviers@centreifapme.be](mailto:inscription-verviers@centreifapme.be)

[087/32.54.55](tel:087325455)

### Formateur

Joelle ILAND