

RÉF. APRIUM-STR · MIS À JOUR LE 24/09/2026

Programme de formation

Gestion du stress et art-thérapie

PUBLIC	Personnel de cabinets médicaux : secrétaires, assistant(e)s médicaux, coordinateurs(trices), praticiens
PRÉREQUIS	Aucun
DURÉE	28 heures (4 jours)
MODALITÉ	Présentiel ou à distance
EFFECTIF	Groupe restreint, limité à 12 stagiaires

01 OBJECTIFS

- Repérer ses signaux de stress et ses sources de tension au cabinet
- Expérimenter des techniques ludiques de relaxation, de respiration et d'expression créative
- Utiliser des outils d'art-thérapie simples pour relâcher la pression au quotidien
- Construire sa boîte à outils personnelle anti-stress

02 DÉROULÉ

Jour 1 — Repérer son stress

- Tour de table et thermomètre du stress
- Sources de stress au cabinet
- Signaux du corps et des émotions

Jour 2 — Ateliers créatifs et ludiques

- Dessin, couleurs, collage et expression libre
- Jeux d'équipe pour relâcher la pression
- Respiration et relaxation guidée

Jour 3 — Comprendre et approfondir

- Mécanismes du stress en clair
- Art-thérapie : principes et bénéfices
- Ressources internes et soutien collectif

Jour 4 — Ma boîte à outils

- Routine personnelle anti-stress
- Engagements individuels et collectifs
- Outil pour rester en lien

03 MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports courts, d'ateliers pratiques et d'échanges à partir de situations réelles du cabinet
- Cas pratiques, mises en situation et jeux
- Support pédagogique remis aux stagiaires

04 ÉVALUATION

- Test de positionnement avant la formation
- Évaluation des acquis en cours et en fin de formation (exercices, mises en situation, questionnaire)
- Enquête de satisfaction à chaud, puis questionnaire de suivi à froid
- Attestation de fin de formation remise à chaque stagiaire

05 ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap, sous réserve d'adaptations à étudier avec le référent handicap d'APRIUM avant la formation.