



*Formation de sensibilisation*

# **GESTION DU STRESS**

## **Objectifs**

Apprendre à connaître les origines et le fonctionnement du stress et appréhender les techniques permettant de mieux le gérer dans les conditions de travail et/ou dans la vie de tous les jours.

## **Contenu**

### ► Le stress, c'est quoi ?

- Qu'est-ce que le stress et à quoi sert-il ?
- Quels sont les facteurs de stress qui nous perturbent ?
- Comment le stress agit-il sur notre organisme ?

### ► Les conséquences du stress sur notre santé

- Quelles sont les réactions (psychiques et physiques) que nous encourons face au stress ?
- Stress, burnout, dépression, anxiété, suicide : quel lien ?

### ► Évaluer et analyser son niveau de stress

- Évaluer et analyser son niveau de stress en toute objectivité.
- Apprendre à connaître la méthode des cercles vicieux afin de prévenir le stress.

### ► Comment agir face au stress ?

- Apprendre à agir au niveau de ses pensées
- Apprendre à agir au niveau de ses émotions
- Apprendre à agir au niveau de ses comportements
- Prévenir le stress au quotidien

### **Durée :**

- 1 journée
- 2 journées

### **Langue :**

luxembourgeoise  
française  
allemande  
anglaise

### **Public cible**

Toute personne exposée à de nombreux facteurs de stress

### **Intervenant :**

Dr François D'ONGHIA  
*Docteur en Psychologie*

Richard THILMANY  
*Psychologue diplômé*

### **Prix :**

sur demande



*Formation de sensibilisation*

## **FATIGUE, SOMNOLENCE ET TROUBLES DU SOMMEIL**

### **Objectifs**

Prendre conscience de l'effet bénéfique du sommeil sur l'état de santé. Apprendre à connaître les effets de la fatigue et de la somnolence sur notre performance journalière. Appréhender les différents types de troubles du sommeil et savoir y remédier. Apprendre à développer des stratégies efficaces pour combattre les effets de la fatigue au quotidien.

### **Contenu**

#### ► Comprendre le fonctionnement du sommeil

- Quelles sont les vertus réparatrices du sommeil ?
- Connaître le lien entre respect des rythmes biologiques et performance professionnelle.
- Comprendre les mécanismes et cycles de son sommeil.

#### ► Déceler les troubles du sommeil

- Quels sont les différents types de troubles du sommeil et comment les prendre en charge ?
- Détecter les signes précurseurs et annonciateurs de perturbations.
- Les circonstances aggravantes : stress, dépression, traitements médicamenteux.

#### ► Apprendre à intervenir en cas de mauvais sommeil

- Intervention médicamenteuse : ses avantages et risques.
- Éduquer son sommeil à la régularité et savoir se réveiller au bon moment.
- Apprendre à prévenir les pathologies et troubles du sommeil.

**Durée** (selon besoin) :

- Conférence (90 minutes)
- 1/2 Journée
- 1 journée

**Langue :**

luxembourgeoise  
française  
allemande  
anglaise

**Public cible :**

Tout public

**Intervenant :**

Dr François D'ONGHIA  
*Docteur en Psychologie*

Richard THILMANY  
*Psychologue diplômé*

**Prix :**

sur demande



### Formation de sensibilisation

# ALCOOL, MEDICAMENTS, DROGUES ET ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

## Objectifs

Apprendre à connaître les effets de l'alcool, des médicaments et des drogues illicites sur la santé et les performances au travail. Apprendre à adopter des comportements responsables de consommation de substances psychoactives.

## Contenu

### » L'alcool et ses effets sur la santé et sur le travail

- Débat sur les idées reçues liées à l'alcool.
- Apprendre à connaître les effets et les symptômes de l'alcool sur nos capacités physiques et mentales.
- Quels sont les effets de l'alcool sur notre performance professionnelle ?
- Comment gérer sa consommation d'alcool au quotidien et/ou pendant les repas d'affaires ?
- Comment réduire sa propre consommation d'alcool et/ou celle d'un proche ?

### » Les médicaments et leurs effets sur le travail

- Quels sont les médicaments qui ont un impact sur la somnolence, sur nos capacités mentales et sur notre psychomotricité lorsque nous travaillons ?

### » Les drogues illicites et leurs effets sur la conduite

- Quels sont les effets des drogues sur la santé ?
- Informer sur les risques encourus au niveau de la loi.

#### Durée :

1 jour

#### Langue :

luxembourgeoise  
française  
allemande  
anglaise

#### Public cible :

Tout public

#### Intervenant :

Dr François D'ONGHIA  
*Docteur en Psychologie*

Richard THILMANY  
*Psychologue diplômé*

#### Prix :

sur demande



*Formation de sensibilisation*

# **GESTION DES CONFLITS**

## **Objectifs**

Apprendre à connaître les origines et le fonctionnement d'un conflit. Prendre conscience des erreurs de jugement dans la perception des autres. Comprendre les bases de la communication et apprendre à appliquer la communication non-violente.

## **Contenu**

### » Qu'est-ce qu'un conflit ?

- Analyse des conflits vécus au quotidien (au travail et/ou en privé)
- Apprendre à connaître les différentes formes de conflit.

### » Les bases de la communication

- La communication verbale, non-verbale et paraverbale.
- La « mauvaise » communication : comment naissent les malentendus et les distorsions communicatives ?
- Les failles de la première impression d'une personne : comment y remédier ?

### » La communication non-violente

- Apprendre à connaître les fondements de la communication non-violente.
- Apprendre à communiquer sans malentendus et sans juger, ni accuser l'autre.
- Les avantages de la communication non-violente sur les relations interpersonnelles (professionnelles ou personnelles) et les conflits intrapsychiques.
- Mise en situation de la communication non-violente aux besoins et à la problématique du groupe.

### **Durée :**

- 1 journée
- 2 journées

### **Langue :**

luxembourgeoise  
française  
allemande  
anglaise

### **Public cible**

Tout public

### **Intervenant :**

Dr François D'ONGHIA  
*Docteur en Psychologie*

Richard THILMANY  
*Psychologue diplômé*

### **Prix :**

sur demande



### Formation de sensibilisation

# PRÉVENIR LES DANGERS DE LA ROUTE

## Objectifs

Sensibiliser aux dangers de la route en faisant prendre conscience des effets de la vitesse, de l'alcool et des substances psycho-actives sur nos capacités d'attention, ainsi que sur nos aptitudes à agir sur la route. Apprendre à connaître l'origine des accidents de la route.

## Contenu

### ► L'accident de la route

- Quelles sont les différentes étapes de la naissance d'un accident de la route ?
- Quelles sont les causes des accidents de la route ?
- Quelles sont les conséquences humaines, sociétales et financières des accidents de la route ?

### ► La vitesse et l'inattention

- Quelles sont les défaillances humaines au niveau de la tâche de conduite ?
- Pourquoi notre cerveau n'est-il pas fait pour se déplacer à vive allure ?

### ► La psychologie de la prise de risque

- Pourquoi ressentons-nous le besoin de prendre des risques ?
- Quelles sont les raisons qui nous encouragent à accepter l'exposition à certains risques ?
- Le rôle de la méconnaissance dans les mécanismes de la prise de risque.
- Quelles stratégies adopter pour mieux gérer sa prise de risque ?

### Durée :

- 1 journée
- 2 journées

### Langue :

luxembourgeoise  
française  
allemande  
anglaise

### Public cible

Chauffeurs professionnels  
Commerciaux  
Tout autre public

### Intervenant :

Dr François D'ONGHIA  
*Docteur en Psychologie*

Richard THILMANY  
*Psychologue diplômé*

### Prix :

sur demande