

GERER SON STRESS PROFESSIONNEL

Programme participant

Objectifs

- Comprendre le fonctionnement du stress
- Identifier son niveau de stress et ses réactions sous stress
- Développer des outils de régulation du stress
- Mettre en place des actions de modération du stress

Public concerné

Toute personne exposée au stress professionnel et qui désire apprendre à s'en protéger.

Prérequis

Aucune connaissance particulière

Durée de la formation

2 journées de 7 heures (soit 14 heures)

Modalités pratiques

Les dates, horaires et lieux seront précisés lors de la convocation.

Le groupe ne pourra excéder 12 participants.

Modalités pédagogiques

Le formateur met l'accent sur une pédagogie active et participative fondée sur le travail collectif et les échanges. L'apport de notions théoriques (sous forme d'exposés vidéo projetés) est étayé de situations pratiques (exercices, cas pratiques, partage d'expériences).

Un support synthétisant les thèmes développés est remis aux participants, ainsi qu'une bibliographie pour aller plus loin pour ceux qui le désirent.

Le formateur

La formation sera animée par Sophie Morin, psychologue du travail, psychothérapeute et IPRP (intervenante en prévention des risques psychosociaux), formatrice depuis 2009.

Programme de la formation

La notion de stress

- Comprendre le stress : mécanismes
- Les conséquences du stress
- Les facteurs de stress

Déterminer son propre stress personnel

- Identifier son propre niveau de stress
- Diagnostiquer les éléments de stress
- Analyser ses réactions
- Repérer des signaux d'alarme

Maîtriser ses émotions et ses réactions physiologiques

- Comprendre ses émotions
- Faire une autoanalyse de son processus émotionnel
- Les techniques de respiration et de relaxation

Agir sur ses pensées :

- Prendre conscience de ses messages contraignants
- Développer des pensées alternatives positives

Agir sur son comportement :

- Les outils de prise de décision et de résolution de problèmes
- La gestion du temps

Gérer son stress au quotidien en développant des modérateurs de stress

- Zone d'influence ou de préoccupation ?
- Le lâcher prise, la méditation de pleine conscience
- Avoir une bonne hygiène de vie

Modalités d'évaluation

Les stagiaires signeront une feuille d'émargement.

La validation des acquis sera faite tout au long de la formation, par un contrôle continu sur des exercices pratiques individuels et collectifs.

A l'issue de cette formation, les participants se verront délivrer une attestation de présence et de fin de formation validant les acquis.

L'évaluation de la satisfaction quant à la formation sera réalisée par les stagiaires en fin de formation.