

## GERER SON STRESS PROFESSIONNEL

Les études le démontrent : un stress trop important est une source réelle de perte de productivité, de mal être au travail et d'impact sur la santé physique et mentale. Si l'employeur se doit de réduire les sources de stress dans l'environnement de travail, le salarié peut, en parallèle, développer des outils de régulation lui permettant de gagner en confort et en efficacité à son niveau et pour les autres.

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre le fonctionnement du stress
- Identifier son niveau de stress et ses réactions sous stress
- Développer des outils de régulation du stress

### Public concerné

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

### Prérequis

Aucun prérequis

### Durée de la formation

**2 journées de 7 heures** (soit 14 heures)

En présentiel, la formation aura lieu sur deux fois une journée, espacées de quelques semaines permettant un travail intersession.

En distanciel, la formation sera fractionnée en quatre demi-journées.

### Modalités pratiques

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

Le groupe ne pourra excéder 12 participants de façon à permettre de maximiser les échanges durant la formation et mettre à l'étude des situations directement exposées par les participants.

### Modalités pédagogiques

La formation peut être réalisée en présentiel ou en distanciel.

Le formateur met l'accent sur une pédagogie active, ludique 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).

Les ressources pédagogiques qui auront été mobilisées tout au long de la formation, feront l'objet d'un partage afin qu'elles soient mises à disposition des stagiaires.

**Pour réussir votre formation, notre organisme est en capacité d'adapter ses prestations aux éventuelles situations de handicap, temporaires ou permanentes. Le cas échéant, merci de nous contacter afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation.**

### Le formateur

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

## Programme de la formation

### La notion de stress

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

=> *Mise en situation* :            *Quizz*

### Déterminer son propre stress personnel

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

=> *Mise en situation* :            *Autodiagnostic*

### Maîtriser ses émotions et ses réactions physiologiques

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

=> *Mise en situation* :            *Entraînement à la respiration*  
   *Séance de relaxation*

### Agir sur ses pensées :

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

=> *Mise en situation* :            *Test des messages contraignants*

### Agir sur son comportement :

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

=> *Mise en situation* :            *Démonstration d'une balance décisionnelle*

### 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

=> *Mise en situation* :            *Etablissement d'un plan d'action personnalisé*

## Modalités d'évaluation

Les stagiaires signeront une feuille d'émargement.

L'évaluation des acquis/des apprentissages portera sur les connaissances assimilées par le stagiaire tout au long de la formation. Le formateur s'assure de l'assimilation des connaissances à travers un quizz.

A l'issue de cette formation, les participants se verront délivrer un certificat de réalisation.

L'évaluation de la satisfaction quant à la formation (contenu et animation) sera réalisée par les stagiaires en fin de formation ainsi que par l'envoi d'un questionnaire 3 mois après la réalisation de la formation.

## Tarifs et prise en charge

Le coût d'une journée de formation en intra-entreprise est de 1200 € nets de taxe (+ frais de déplacement et d'hébergement le cas échéant).

Sophie Morin Conseils étant référencé DATADOCK, les formations que nous organisons peuvent être éligibles au financement de vos OPCO. Par ailleurs, notre organisme de formation est engagé dans une démarche de certification QUALIOPi.