

PRÉVENIR ET GÉRER LE STRESS PROFESSIONNEL

PRÉREQUIS

Aucun prérequis exigé.

PUBLIC

- Tout public
- Environ 10 participants

DURÉE

1 jour (7h)

OBJECTIFS :

- ◇ Prévenir le stress.
- ◇ Mieux se libérer des tensions au quotidien.
- ◇ Répondre aux différentes formes d'agression rencontrées en gérant ses émotions et en adoptant les bonnes attitudes.
- ◇ Utiliser les techniques et thérapies D'stress.

INTERVENANT

Psychologue du travail, médecin.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques.
- Tour de table, travaux de groupe, entraînement et mises en situation.
- Exercices pratiques : respiration, visualisation positive, récupération, sommeil, relaxation.
- Remise d'un livret stagiaire.
- Validation des acquis, remise d'une attestation de fin de stage.

FORMULE

En intra et en Inter

PROGRAMME

Cerner les problématiques : évocation des situations vécues (tour de table)

- Prise en compte des principales problématiques
Rappel des motifs de mécontentement, de conflits et d'incivilité
- Mise en évidence des facteurs récurrents

L'impact du stress :

- Le syndrome d'adaptation : les mécanismes.
- Les **3 phases du processus** d'adaptation : alarme, résistance et épuisement.
- Les conséquences négatives : impact en termes d'efficacité, de fatigue et de dégradation de la santé.

Agir sur les impacts psychologiques

- Savoir évacuer ses tensions.
- La respiration : retrouver son calme intérieur.
- Savoir se ressourcer grâce aux visualisations positives.
- Exercices conseillés, pendant et en dehors du travail.
- Développer un sentiment de sécurité.

Gérer les situations stressantes

- Prendre du recul face aux situations stressantes.
- Identifier les facteurs de tensions
- Apaiser les situations stressantes
- Gestion des émotions et des réactions instinctives

Mise en pratique à partir des situations évoquées le matin

Le sommeil base de l'équilibre :

- L'importance du sommeil et de la récupération.
- Exercices pour améliorer son sommeil.

Tour de table, définition d'objectifs, conclusion.

Points forts

- Pédagogie active et interactive.
- Alternance de théorie et pratique.
- Mise en pratique immédiate des acquis.