

PROGRAMME DE FORMATION

Gestion du Stress – 1jour

Le stress fait partie de la vie moderne, de la vie professionnelle. Il est très présent chez les personnels des établissements de santé. Le stress est une réponse physiologique à certaines agressions et le résultat en est le plus souvent nuisible.

Un état de stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face. L'individu est capable de gérer la pression à court terme, mais il éprouve de grandes difficultés face à une exposition prolongée ou répétée à des pressions intenses. Le stress n'est pas une maladie, mais une exposition prolongée au stress peut réduire l'efficacité au travail et causer des problèmes de santé. Il existe des méthodes qui permettent de le réduire, de l'adapter et même de l'utiliser.

Dans le cadre de la prévention des risques psychosociaux, la formation à la gestion du stress est fortement préconisée.

Public et pré-requis

Cette formation s'adresse aux dirigeants, managers et collaborateurs qui souhaitent apprendre à anticiper, réguler et gérer le stress au quotidien

Pour les **personnes en situation de handicap**, nous nous tenons à votre disposition pour étudier la possibilité de mettre en œuvre l'ensemble des aménagements personnalisés nécessaires à la réalisation de la prestation.

Durée*

1 jour soit 7 heures

Lieu

- Intra entreprise : dans vos locaux

Méthodes et moyens pédagogiques

- Apports théoriques
- Partage d'expériences & interactivité
- Analyse de cas concrets
- Travail en groupe(s)
- Formation dispensée en français

Intervenant

- Dispensée par un formateur expérimenté dans ce domaine

Évaluation

Évaluation continue et formative

Validation

Délivrance d'une attestation de fin de formation

Objectif

- Connaître sa réaction face au stress
- Développer sa capacité à réguler le stress
- Savoir gérer le stress de son environnement
- Allier mieux-être et efficacité professionnelle

Contenu

Accueil

Présentation des objectifs et contenus de formation

Recueil des attentes des apprenants

Présentations de leurs fonctions.

Discriminer les notions « Emotions, Stress »

- Les émotions
- Le stress : causes, réactions, conséquences

Analyser les causes du stress professionnel

- Le stress professionnel
- Stress cumulatif et adaptatif
- De la motivation à la démobilisation

Evaluer les facteurs personnels de vulnérabilité au stress

- Les différents niveaux d'impact du stress (physique, mental, images persistantes)
- Modèles de Karasek et Siegrist

Acquérir des stratégies de régulation pour gérer son activité

- Evaluation des stratégies personnelles d'adaptation et repérage des points d'amélioration de sa pratique. (Médiateurs et ressources)
- Techniques de gestion émotionnelle (Visualisation, actions positives)
- Stratégies d'organisation
- Estime de soi
- Lâcher prise

Evaluation

Bilan de la formation

Grille d'évaluation qualitative