

# Prévention des risques psychosociaux

## Gestion du stress

**Durée : 2 journées – 14 heures**



**Distanciel**

**Public :** Toute personne souhaitant mieux comprendre ses réactions face au stress (physiologiques, psychologiques etc...).

**Objectifs :**

- Identifier ses réactions face au stress
- Analyser ses effets (physiologiques, psychologiques)

**Pré-requis :** Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation

**Effectif maximum / groupe :** 7 participants

**Méthodes pédagogiques :** Alternance d'exposés théoriques, d'études de cas pratiques, de jeux de rôles.

**Moyens :** ordinateur portable – vidéo – livret pédagogique

**Modalités d'évaluation des acquis :** Evaluation des savoirs et des savoir faire tout au long de la formation

**Document de fin de stage :** attestation

**Accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap :** nous sommes en mesure de vous proposer un parcours adapté à vos contraintes, n'hésitez pas à nous contacter



**En amont de la formation :**

Un entretien de 30 minutes avec le responsable de la formation ou responsable de service permet d'identifier les problématiques de stress inhérentes à l'entreprise et de mettre en place les modules les plus adaptés.

**Pourquoi choisir cette formation ?**

Vous ne souhaitez plus laisser vos émotions perturber vos performances professionnelles.

Vous souhaitez apprendre à identifier les sources de votre stress et utiliser les bons outils et les bonnes techniques qui vous aiderons à vaincre ce dernier.

## PROGRAMME

### Jour 1

#### 9h-10h: Introduction et Accueil

- Présentation du programme
- Objectifs de la formation
- Présentation des participants

#### 10h-11h: Connaître les origines du stress

- Définition du stress
- Les types de stress: eustress, distress
- Causes communes et physiologie du stress

#### 11h-12h: Les 7 facteurs du stress

- Les facteurs environnementaux
- Les facteurs organisationnels
- Les facteurs relationnels
- Les facteurs individuels

#### Pause Déjeuner: 12h-13h

#### 13h-14h: Les sources du stress en entreprise

- Le stress lié au travail: causes et symptômes
- La pression du temps et des résultats
- Le stress lié aux relations de travail

#### 14h-15h: Evaluer son niveau de stress

- Symptômes physiques et psychologiques du stress
- Auto-évaluation du stress: questionnaires et échelles

#### 15h-16h: Evoluer dans son environnement

- Apprendre à s'adapter: le principe de la résilience
- Techniques pour gérer l'évolution constante de l'environnement de travail

### **16h-17h: Rester centré sur sa zone d'impact**

- Comprendre et définir sa zone d'impact
  - Techniques de recentrage: pleine conscience, respiration, relaxation
- 

## **Jour 2**

### **9h-10h: La théorie du tabouret**

- Les 3 pieds du tabouret du stress: travail, personnel, santé
- L'équilibre entre les trois domaines pour une gestion optimale du stress

### **10h-11h: Gérer sa charge de travail**

- Techniques d'organisation et de gestion du temps
- Déléguer efficacement: quand et comment
- Savoir dire "non": poser des limites

### **11h-12h: Gérer les périodes de récupération**

- Importance de la récupération physique et mentale
- Techniques de relaxation et de récupération: yoga, méditation, sport

### **Pause Déjeuner: 12h-13h**

### **13h-14h: Atelier pratique**

- Mise en pratique des techniques apprises: scénarios et jeux de rôles

### **14h-15h: Plan d'action individuel**

- Identification des sources de stress personnelles
- Elaboration d'un plan d'action individuel pour gérer le stress

### **15h-16h: Partage et échanges**

- Partage des plans d'action
- Echange de conseils et d'astuces entre participants

**16h-17h: Clôture de la formation**

- Récapitulatif des points clés
- Feedback et évaluation de la formation
- Remise des certificats

Note: Des pauses de 15 minutes sont prévues toutes les 2 heures pour permettre une détente physique et mentale.