



Accessibilité
handicap

Mieux gérer et mieux vivre le stress au travail

Objectif :

- ✓ Appréhendez les situation de stress au travail
- ✓ Repérer les symptômes du stress
- ✓ Comprendre les mécanismes du stress et les effets sur les RPS
- ✓ Développer ses propres ressources afin de se protéger des effets du stress

Programme :

⇒ Aspects théoriques (jour 1)

- ◆ Qu'est-ce que le stress ? Définition et compréhension des mécanismes en jeu
- ◆ Connaître et reconnaître les symptômes du stress : manifestations physiques, psychologiques et comportementales
- ◆ Les facteurs de stress : stresseurs extérieurs et intérieurs, situations professionnelles et événements de vie, leur interaction dans le développement du stress
- ◆ Les conséquences du stress sur l'individu : impact sur la santé, la vie professionnelle et la vie privée
- ◆ La gestion du stress 1 : les stratégies d'adaptation, la spirale du stress, les TCCE (thérapies corporelles cognitives et comportementales), la respiration, la relaxation

⇒ Aspects pratiques :

- ◆ La gestion du stress 2 : Le coping ou ajustement au stress, la restructuration cognitive (travail sur les pensées automatiques, l'interprétation, les ruminations, les croyances, les émotions)
- ◆ Analyse collective de situations vécues (cause, réaction, stratégie développée, efficacité)

Modalités pédagogiques

- ✓ Formation en présentiel
- ✓ Support de formation Power Point
- ✓ Echange d'expérience/échange de pratique

Modalité de validation des acquis

- ✓ Evaluation tout au long de la formation
- ✓ Questionnaire sur les représentations du stress avant/après formation

Durée	Nombre de participants	Prérequis	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation	Prix
2 journées	10 maximum	Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation	Collaborateurs	Psychosociologue, Coachs	Intra-entreprise	3 300 € HT par groupe, soit 330 € HT par stagiaire pour un groupe de 10 personnes