



## Mieux gérer et mieux vivre le stress au travail

### Objectifs

- 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 : stressors 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 de pratique

### Modalité d'évaluation des acquis

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

## Preventech Formation

Tél : 01 44 09 70 44 / [www.preventech.net](http://www.preventech.net)



#### Durée

2 jours



#### Quantité

10 max.



#### Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation



#### Personnel concerné

Tout public



#### Intervenants

Un psychologue



#### Type

Intra-entreprise



#### Prix

3 300 € HT par groupe, soit 330 € HT par stagiaire pour un groupe de 10 personnes.