



Preventech Consulting est un cabinet-conseil dédié à l'amélioration des conditions de travail, organisé autour de 3 pôles :

- Sécurité au travail
- Ergonomie
- QVCT



# Atelier : Préserver ses ressources face au changement

## CONTEXTE

Cet atelier se veut pragmatique afin de permettre aux participants de mieux comprendre, face aux difficultés qu'ils rencontrent les effets induits du changement et les conséquences sur leur santé au travail.

## OBJECTIFS

La formation vise à aider les salariés à mieux gérer leur stress face aux incertitudes de leur vie professionnelle et personnelle.

- ▶ Identifier ses difficultés et ses ressources
- ▶ Réguler son propre débordement en situation de tension
  - Comprendre sa réaction de stress en situation de tension
  - Faire face au débordement émotionnel
- ▶ Préserver ses capacités d'adaptation
  - Faire un bilan de ses ressources
  - Identifier des leviers d'action
- ▶ Retrouver de la marge de manœuvre et prendre soin de ses propres ressources (intellectuelles, émotionnelles, physiques)

## MÉTHODOLOGIE

	Aspects théoriques		Exercices pratiques
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire le bilan pour mieux s'adapter</li> <li>• Repérer ses difficultés et ses ressources                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Définition du stress au travail et compréhension du mécanisme du stress</li> </ul> </li> <li>• Préserver sa santé et ses capacités d'adaptation</li> <li>• Les leviers utiles à utiliser pour mieux préserver ses ressources</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyse collective de situations vécues personnellement et professionnellement (cause, réaction, stratégie développée, efficacité)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mises en situation</li> </ul> </li> <li>• Exercices de relaxation et respiration.</li> </ul>	