

STRESS PROFESSIONNEL & TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

Formation en intra

Public

Tout professionnel souhaitant se sentir mieux dans un environnement professionnel exigeant et désireux de s'approprier des outils pratiques de gestion individuelle du stress.

Objectifs

L'objectif principal est de sensibiliser les professionnels aux mécanismes du stress professionnel et leur transmettre des techniques visant à prévenir les risques psychosociaux et l'épuisement professionnel.

L'objectif secondaire est de renforcer la cohésion inter- et intra-professionnelle en favorisant les échanges entre les différents professionnels.

Modalités

Durée :

En 2 à 3 journées continues ou sous forme d'ateliers d'une demi-journée répartis sur plusieurs mois

Méthodologie :

Groupe de 7 à 10 participants

Apports théoriques en alternance avec une implication forte des participants : exercices individuels et en groupe, partages d'expériences, jeux de rôle, vidéos.

Une documentation papier sera remise à tous les participants

Intervenant :

Anne JOLLY, Psychologue & Docteur en psychologie

Questions traitées

Sensibilisation au concept de stress

- État des lieux du stress professionnel
- Définition et mécanismes du stress
- Sources de stress
- Facteurs aggravants et protecteurs du stress
- Répercussions personnelles et professionnelles du stress
- Évaluation de son propre niveau de stress et d'anxiété

Sensibilisation aux techniques de gestion du stress

- **Restructuration cognitive**
Identification de ses modes de pensée et des relations entre pensées, émotions et comportements ; appropriation d'outils visant à raisonner différemment et de façon moins stressante
- **Affirmation de soi**
Évaluation de son propre style relationnel ; entraînement à l'utilisation d'outils de communication visant à développer ses habiletés relationnelles avec autrui
- **Relaxation**
Apprentissage des techniques respiratoire et musculaire de la relaxation, pour mieux gérer ses émotions en situation difficile ou simplement optimiser ses temps de repos
- **Résistance au stress**
Évaluation de son propre style de faire face au stress. Stratégies de faire face centrées sur le problème et sur les émotions ; Hygiène de vie ; Soutien social