

# Gérer son stress

## Contexte et attendus de la formation

Les situations stressantes qui se chronicisent ont toujours des répercussions négatives tant au niveau de la santé des individus qui les subissent qu'au niveau du fonctionnement des entreprises (arrêt maladie, turnover, démotivation des équipes, diminution de l'implication, etc.). Cette formation doit permettre aux participants d'identifier les sources de leur stress et de définir leur propre stratégie pour y remédier.

## Programme de la formation

1. Comprendre les mécanismes et le fonctionnement du stress
  - Qu'est-ce que le stress ? Le syndrome d'adaptation. Stress aigu, stress chronique
  - Les causes du stress – ses manifestations – ses conséquences positives et négatives
2. Diagnostiquer individuellement les sources (causes) et les niveaux de son stress. Repérer ses manifestations (symptômes) et leurs conséquences
3. Repérer les signaux d'alerte : les premières manifestations physiques, psychologiques, émotionnelles et comportementales. Les bons réflexes pour réagir
4. Mettre en place des stratégies et des comportements appropriés pour faire face durablement au stress.
  - Comment agir sur les symptômes du stress ? Développer la maîtrise de ses émotions et de ses réactions, prendre de la distance, évacuer les tensions, se détendre et récupérer : Techniques de relaxation, de respiration, activités extraprofessionnelles, techniques de développement personnel, etc. L'hygiène de vie
  - Et surtout, comment agir sur les causes du stress ? La perception des événements en fonction de notre personnalité. Articuler la sphère privée et la sphère professionnelle. Composer avec les contraintes : s'adapter, agir, se réorganiser ? Au travail : prendre en compte une fragilité particulière, avoir un profil adapté au poste de travail, contribuer à faire évoluer des difficultés liées à l'organisation du travail (surcharge de travail, objectifs insuffisamment définis, relations conflictuelles avec collègues ou hiérarchiques, manque d'autonomie, etc.), oser clarifier, recadrer, refuser, poser des limites
  - Elaborer sa propre stratégie pour mieux gérer son stress : plan d'action et moyens à mettre en œuvre

## Méthodes pédagogiques

- . Echanges entre les participants, partage d'expériences et temps de production en sous-groupes
- . Temps d'introspection plus personnels, autodiagnostic
- . Mise en pratique de certaines techniques : relaxation, techniques respiratoires, visualisation, etc.
- . Mises en situations issues du vécu professionnel des participants (gestion de conflits, etc.)
- . Apports théoriques
- . Livret de stage comprenant le diagnostic et l'élaboration de leur stratégie personnelle pour mieux faire face au stress

## Public concerné

Toute personne souhaitant développer ses capacités pour mieux faire face au stress. Le nombre maximum de participants à la formation est fixé à 10 personnes.

## Durée et organisation de la formation

Deux jours, soit 14 heures d'intervention