

GÉRER SON STRESS AU TRAVAIL

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Acquérir des compétences afin d'identifier ses réactions de stress et d'agir en conséquence.

DURÉE

1 journée (7h).

PROFIL PARTICIPANT

Tout public.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques sur le stress, ses conséquences et les stratégies d'adaptation
- Échanges interactifs autour des concepts abordés
- Passation de questionnaires
- Exercices ludiques
- Initiation aux techniques de relaxation et de méditation
- Documentation remise aux participants à l'issue de la formation

PROGRAMME

- Accueil et introduction
- Identifier son stress et ses stratégies d'adaptation
 - Étude individuelle d'une situation de stress vécue
 - Analyse de ses stratégies d'adaptation (coping) quant à cette situation
 - Passation et cotation d'un questionnaire de stress perçu et de coping
- Comprendre le stress
 - Définition des risques psychosociaux
 - Présentation des 3 formes de stress
 - Zoom sur le stress chronique
- Identifier les sources de stress
 - Externes : organisation du travail et moyens mis à disposition
 - Internes : cognitions, émotions et comportements
- Gérer son stress grâce aux techniques cognitives
 - Identification de ses émotions, pensées et réponses comportementales
 - Envisager la mise en place de comportements alternatifs
 - Étude de cas
- Gérer son stress grâce aux techniques de relaxation et de méditation
 - Méthode de relaxation musculaire
 - Initiation à la méditation de pleine conscience
- Conclusion