

Titre : APPRÉHENDER LE STRESS AU TRAVAIL

Domaine : Ressources humaines

Thème : Ressources humaines

Formacode : 33054

Durée en heures et en jour : 7 h / 1 jour

Modalité de la formation : Présentiel

Public cible : Toute personne amenée par ses fonctions à faire face à des situations de stress.

Nombre de personnes min et max : Min 4 personnes – Max 8 personnes

Objectifs :

- Comprendre les origines et le mécanisme du stress pour le canaliser.
- Comprendre sa relation au stress pour mieux l'anticiper.
- Adopter une méthode afin de gérer ses états de stress personnels

Programme :

Connaître et comprendre le phénomène de stress:

- Connaître les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress.
- Distinguer stress métier, organisationnel et personnel.
- Les facteurs de stress et les différentes réactions en fonction des personnalités.
- Prendre conscience des conséquences du stress pour soi et les autres.

Comprendre sa relation au stress:

- Cerner les influences de l'environnement, des agents stressants et de sa personnalité (implication, perfectionnisme...).
- Mesurer sa propre vulnérabilité au stress et repérer ses propres « pilotes internes ».
- Identifier ses propres sources de stress et leurs manifestations.
- Repérer son stress « moteur » et stress « destructeur ».
- Identifier son « modèle de stress personnel » pour le reconnaître en situation.

Prévenir et gérer durablement son stress:

- Compenser et relever les barrières de protection: hygiène de vie, etc.
- Augmenter sa propre résistance au stress.
- Recréer de nouveaux réflexes face à « l'agression » en modifiant ses automatismes de pensée : chasser les pensées « négatives » et travailler la vision positive.

Prérequis : Maîtriser le socle de compétences.

Modalités techniques, pédagogiques et d'encadrement : Active et participative, basée sur l'alternance d'apports théoriques et l'analyse de situations concrètes rencontrées par les participants.

Exposés théoriques et travaux de groupe, débats, études de cas, mises en situation et/ou jeux de rôle avec mise œuvre de moyens audiovisuels.

Modalités d'évaluation des connaissances : Les modalités d'évaluation des connaissances individuelles à l'issue de la formation : Questionnaire cas de synthèse : Qu'ai-je retenu ?

Modalité d'évaluation de l'appréciation des participants : Fiche d'appréciation remise au participant en fin de formation...

Lieux et adresses précises : 11, rue Tronchet 75 008 Paris