

## Gestion du stress professionnel

- *Un temps pour soi, faire un point et se ressourcer*
- *Diagnostiquer et comprendre le stress chronique*
- *Acquérir des outils et stratégies de gestion du stress*
- *Expérimenter l'entraide et la bienveillance*

*3 jours (2j +1j) pour réaliser le diagnostic et la prévention du stress chronique, à partir de situations vécues (75% d'expérimentation – 25% de théorie).*

*Cette formation donne les bases de la compréhension et de régulation du stress. Son objectif est de transmettre des techniques, il est donc intensif et varié.*

*Des bases en communication non violente serviront de fil conducteur (notamment écoute empathique, auto-empathie). Les techniques corporelles (massages, automassages, relaxation) seront un encouragement à ralentir et prendre soin de soi.*

*Le programme proposé est adaptable, dans une certaine mesure, aux besoins spécifiques des participants et il arrive que celui-ci change en Jour 3 avec l'approbation des participants, pour répondre à l'une ou l'autre question spécifique du groupe.*

*Patricia DULU est titulaire d'un Master en psychologie et spécialisée dans la souffrance au travail depuis plus de 20 ans.*

**Durée:** 24.00 heures (3.00 jours)

### Profils des stagiaires

- • Tout agent qui souhaite prendre un nouveau départ (suite à un burn-out, un arrêt prolongé, un reclassement...) ou faire face à une difficulté au travail.
- Démarche volontaire et impliquante émotionnellement
- Positionnement par l'agent lui-même sur la liste des vœux
- Validation de l'inscription par l'établissement

### Prérequis

- /

### Objectifs pédagogiques

- Connaître les mécanismes du stress et les processus évolutifs de la mise en place de l'épuisement professionnel ainsi que deux modèles explicatifs
- Identifier les signaux du stress et les risques du stress chronique

- Faire l'inventaire de vos principaux stresseurs dans la sphère personnelle et professionnelle
- Faire face à une situation stressante, être capable de se poser les bonnes questions pour déceler et décrire le problème
- Connaître au moins 5 pratiques pour gérer votre stress
- Préciser vos priorités, vos limites : savoir dire "non"
- Passer du perfectionnisme à la bienveillance envers soi

## Contenu de la formation

- Théorie et pratique : REACTIONS AU STRESS
  - Syndrome général d'adaptation
  - Adaptation du modèle demande / ressources
  - Les signaux du stress
  - Le "bon" stress et le "mauvais" stress
- Théorie et pratique : SOURCES DE STRESS
  - Listes des événements vecteurs de stress
  - Connaissance de la grille des RPS publiée par l'INRS
  - Sources internes / externes
  - Caractéristiques du stress (un modèle d'analyse)
- Théorie et pratique : GESTION DU STRESS
  - Stratégies rapides de gestion du stress
  - Identification des ses zones de tension corporelles
  - Stratégies de rééquilibrage
  - L'énergie des besoins
- Théorie et pratique : EXPLORATION D'UN CONFLIT INTERIEUR - dire "NON"
  - Clarifier et accueillir ce qui se passe en soi
  - Sortir des obligations de faire, des "je dois"
  - Repérer à quoi l'on dit "OUI"
  - Exprimer un "NON", tout en restant en lien avec son interlocuteur
- Théorie et pratique : EXPLORATION D'UN CONFLIT INTERIEUR - le perfectionnisme
  - Echelle de mesure du perfectionnisme
  - Identifier ses émotions et ses besoins fondamentaux
  - Identifier ses croyances sous-jacentes
  - Apprendre à ralentir
  - Développer son auto-empathie

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.