

Prévenir et mieux gérer le stress professionnel

Public : tout public.

Durée : 4 jours en 2 séquences de 2 jours.

Objectifs spécifiques :

- identifier et comprendre le stress, ses sources et ses conséquences sur soi et son entourage ;
- découvrir, expérimenter, enrichir son propre vécu comme autant de sources d'information quant à son "état" ;
- stimuler la confiance en soi, ce qui contribue à s'organiser mentalement face au stress ;
- comprendre le mécanisme de l'épuisement professionnel pour mieux le prévenir ou y faire face ;
- apprendre quelques techniques de prévention et de régulation permettant de faire face aux situations génératrices de stress.

Contenu et formateur (un Psychologue) :

1^{ère} séquence - de 2 jours - :

- I - Qu'est ce que le stress : un point sur le stress et ses nuisances, en quoi celui-ci affecte-t-il la santé ?
- II - Identifier et reconnaître les différentes sources de stress et ses mécanismes – sur la base de multiples illustrations – :
la fatigue physique, la fatigue mentale et les facteurs environnementaux et adaptatifs.
- III - Développer la prise de conscience de la sensation, être plus à l'écoute de soi-même pour mieux prendre soin de soi :
observer ses sensations corporelles, apprendre à se ressourcer et s'y autoriser.

2^{ème} séquence - de 2 jours - :

- I - Le phénomène du "burn out" ou épuisement professionnel.
- II - Les situations génératrices de souffrance au travail.
- III - Stress et santé *qui s'estime être stressé... et qui dit ne pas l'être ?* Comment démêler le vrai du faux, compte tenu de la subjectivité individuelle, l'importance de la prévention.
- IV - Les stratégies d'adaptation et de lutte (stratégies dites "de coping") ou *"comment développer des réponses positives aux effets nuisibles du stress"*.
- V - Bilan de la formation.