



## Gestion du stress

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Domaine</b>               | Sûreté   |
| <b>Thématique</b>            | Communication  |
| <b>Durée</b>                 | 2 jours + 01 jour  |
| <b>Public visé</b>           | Tout public  |
| <b>Pré requis</b>            | Néant  |
| <b>Objectifs</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifier, définir et comprendre les causes professionnelles et personnelles sources de stress</li><li>• S'auto évaluer lors de tests pour prendre conscience de ses modes de fonctionnements</li><li>• Comprendre ses fonctionnements et ceux de l'autre en situation de stress</li><li>• Connaître les différentes formes de stress et les symptômes physiologiques, physiques et psychoaffectifs</li><li>• Appréhender les mécanismes mentaux, affectifs et comportementaux</li><li>• Prévenir l'épuisement professionnel ou « Burn out »</li><li>• Etablir des stratégies antistress durables</li><li>• Comprendre sa place et son efficience</li><li>• Etre à l'écoute de soi et mettre en place des exercices (techniques de relaxation, sophrologie)</li></ul> |
| <b>Méthodes pédagogiques</b> | Participative, démonstrative, simulations, relaxation  |
| <b>Contrôle des acquis</b>   | Mises en situations / Mise en place d'exercices de relaxation  |
| <b>Plus-value HERACLES</b>   | Psychologue  |



## Gestion du stress

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Jour 01</b>               |  |
| <b>Objectifs</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier, définir et comprendre les causes professionnelles et personnelles sources de stress</li> <li>• S'auto évaluer lors de tests pour prendre conscience de ses modes de fonctionnements</li> <li>• Comprendre ses fonctionnements et ceux de l'autre en situation de stress</li> </ul>  |
| <b>Contenus</b>              | <p><b>Définir le stress</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Définition du stress</li> <li>✓ Fonctionnement du stress</li> <li>✓ Les différentes formes et types de stress</li> <li>✓ Les manifestations du stress (physique, physiologique et comportemental)</li> </ul> <p><b>Autodiagnostic</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Evaluation de son niveau de stress</li> <li>✓ Recherche des sources de stress</li> <li>✓ Evaluation de ses modes de réactions face au stress</li> <li>✓ Tests d'autodiagnostic</li> <li>✓ Mettre des moyens pour résister au changement</li> </ul> <p><b>Le rôle des émotions et charges émotionnelles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Définir les émotions et les qualifier</li> <li>✓ Les charges émotionnelles</li> <li>✓ Les mécanismes de défense</li> <li>✓ Identifier les émotions / Photolangage</li> <li>✓ Mesurer son état émotionnel</li> </ul> <p><b>Identifier ses besoins et les qualifier</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Déterminer ses besoins pour mieux gérer son stress</li> <li>✓ Feedback</li> <li>✓ Démarche du travail personnel</li> </ul> <p><b>Comprendre et prévenir l'épuisement professionnel 'Burn out'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Définir et comprendre le burn out</li> <li>✓ Prévenir l'épuisement professionnel</li> <li>✓ Etudes de cas</li> <li>✓ Bilan personnel</li> </ul> <p><b>La gestion du stress</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Présentation générale des moyens de gestion du stress</li> <li>✓ Brainstorming</li> <li>✓ Apports théoriques</li> <li>✓ Auto évaluation</li> </ul> |
| <b>Méthodes pédagogiques</b> | Participative, démonstrative, simulations, relaxation  |



## Gestion du stress

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Jour 02</b>               |  |
| <b>Objectifs</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître les différentes formes de stress et les symptômes physiologiques, physiques et psychoaffectifs</li> <li>• Connaître les mécanismes mentaux, affectifs et comportementaux</li> <li>• Prévenir l'épuisement professionnel ou « Burn out »</li> </ul>  |
| <b>Contenus</b>              | <p><b>Gérer efficacement les tensions physiques et mentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apprendre à gérer les tensions physiques et mentales</li> <li>✓ Etirements pour les tensions physiques</li> <li>✓ Techniques psychocorporelle pour les tensions négatives</li> </ul> <p><b>Améliorer ses relations interpersonnelles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Comprendre les relations interpersonnelles</li> <li>✓ Mise à disposition d'outils d'analyse de communication</li> <li>✓ Apports théoriques</li> <li>✓ Tests d'assertivité</li> <li>✓ Mise en pratique</li> </ul> <p><b>Appréhender la confiance en soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identifier ses valeurs personnelles</li> <li>✓ Image de soi positive</li> <li>✓ Estime de soi</li> <li>✓ Augmenter sa confiance (P.N.L)</li> </ul> <p><b>Maitriser efficacement son temps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apprendre à mieux gérer son temps</li> <li>✓ Identifier les objectifs réalisables</li> <li>✓ La notion de procrastination</li> <li>✓ Méthode SMART pour gérer ses objectifs</li> <li>✓ Lien entre la procrastination et le stress</li> </ul> <p><b>Comprendre et prévenir l'épuisement professionnel 'Burn out'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Définir et comprendre le burn out</li> <li>✓ Prévenir l'épuisement professionnel</li> <li>✓ Etudes de cas</li> <li>✓ Bilan personnel</li> </ul> <p><b>Se retrouver, se relaxer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apports de la relaxation physique, physiologique et comportementale</li> <li>✓ Apports théoriques sur la méthode de relaxation</li> <li>✓ Exercices de relaxation et de respiration centrale</li> </ul> |
| <b>Méthodes pédagogiques</b> | Participative, démonstrative, simulations, relaxation  |



## Gestion du stress

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Jour 03</b>               | <i>Journée de validation d'acquis réalisée environ un mois après les deux premiers jours</i>  |
| <b>Objectifs</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Etablir des stratégies antistress durables</li><li>• Comprendre sa place et son efficience</li><li>• Etre à l'écoute de soi et mettre en place des exercices (techniques de relaxation, sophrologie)</li></ul>  |
| <b>Contenus</b>              | <p><b>Analyse du travail personnel</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Présentation d'une situation stressante</li><li>✓ Analyser les besoins mis en lien avec les apports théoriques</li><li>✓ Développement d'un exercice de gestion</li><li>✓ Développer une motivation et un investissement sur le long terme</li><li>✓ Individualisation de la formation</li></ul> <p><b>Restitution du travail individuel</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Présentation</li><li>✓ Analyse</li><li>✓ Jeu d'interaction</li><li>✓ Optimiser sa propre méthode de gestion du stress</li></ul> <p><b>Mise en situation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Simulation de situations stressantes</li><li>✓ Application de la théorie</li><li>✓ Mise en situation / analyse</li></ul> <p><b>Elaborer une stratégie antistress sur le long terme</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Trouver l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée</li><li>✓ Gérer ses émotions</li><li>✓ Développer une bonne hygiène de vie</li><li>✓ Libres échanges</li></ul> |
| <b>Méthodes pédagogiques</b> | Participative, démonstrative, simulations, relaxation   |