



Gestion du stress

Domaine	Sûreté
Thématique	Gestion du stress
Durée	1 jour
Public visé	Tout public
Pré requis	Néant
Objectifs	<p>Définir et comprendre le stress Comprendre ses fonctionnements et celui de l'autre en situation de stress Gérer les différentes sources du stress avec des exercices de mise en application</p>
Contenus	<p>Autodiagnostic</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifier et comprendre son stress – test auto diagnostique ✓ Le rôle des émotions et charges émotionnelles ✓ Identifier ses besoins <p>Le concept de stress</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mécanismes ✓ Différences des formes de stress en lien avec les impacts plurifactoriels ✓ Symptômes physiologique, physique, psychoaffectif et comportemental <p>Prévenir l'épuisement professionnel ou « Burn out »</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprendre le burn-out ✓ Différencier burn-out et stress cumulatifs <p>Établir une stratégie antistress durable</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Évacuer les tensions physiques et mentales (étirements du CCHST) ✓ Améliorer ses relations interpersonnelles (test et simulation) ✓ Développer la confiance en soi (PNL et sophrologie) ✓ Gérer efficacement son temps (test, sophrologie) ✓ Se ressourcer (exercices de relaxation et respiration) <p>Comprendre sa place et son efficience</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Système, organisation, rôles, fonctions et statut ✓ Bilan ✓ Auto évaluation <p>Etre à l'écoute de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Techniques de relaxation, sophrologie, gestion du temps
Méthodes pédagogiques	Participative, démonstrative, simulations, relaxation
Contrôle des acquis	Mises en situations / Mise en place d'exercices de relaxation
Plus-value HERACLES	Psychologue