



## Gestion du stress

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