

OBJECTIFS



- Comprendre les processus de stress
- Identifier les symptômes du stress afin de mieux y faire face
- Acquérir des techniques et outils opérationnels de gestion du stress au quotidien
- Appréhender de manière globale la démarche de gestion du stress

PUBLIC



Tout public

INTERVENANTS



Psychologue
 Psychothérapeute
 Clinicien du travail

DUREE



2 jours + 1 jour

DEROULEMENT

1. Aborder la définition du stress

- Quelles manifestations relèvent du stress ? Réflexion sur la définition du stress, à partir des expériences des participants ou de leurs représentations.
- Les principaux modèles du stress : karasek, Siegrist, Lazarus & Folkman
- Les chiffres du stress

2. Comprendre les phénomènes de stress

- Repérer les symptômes du stress : les conséquences du stress sur la santé physique et mentale, la personnalité et la vie sociale, et mesurer les effets sur sa propre santé.

3. Comprendre ce qu'est la gestion du stress

- Aborder les notions de dimension fondamentale (propre au sujet) et les dimensions d'ajustements (vis-à-vis des situations) ainsi que le soutien social et la réduction des sources stressogènes pour comprendre et situer quel est l'objectif de la gestion du stress.

4. Approche des techniques corporelles de gestion du stress

- La respiration abdominale
- La cohérence cardiaque
- Les massages assis

5. Approche des techniques psychologiques de gestion du stress

- La méditation
- La visualisation (Body scan, balade guidée)
- La psychologie positive

6. Appréhender différentes stratégies d'adaptation

- La posture assertive
- L'analyse de situation de travail

PEDAGOGIE

Pédagogie interactive permettant d'aborder en collectif à partir de l'expérience des stagiaires les mécanismes du stress.

La visée de la formation est de pratiquer et d'initier à la pratique de différentes techniques de gestion du stress. Le collectif va permettre l'expression des difficultés de chacun mais aussi l'entraide.