Programme de formation
« GÉRER SON STRESS »

PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS :

- Tous publics, pas de prérequis

DURÉE :

- 2 jours (14h) – en présentiel ou en distanciel

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Comprendre le stress, et prendre conscience des impacts possibles
- Clarifier ce que l'épuisement professionnel est, et ce qu'il n'est pas, identifier les signaux de l'épuisement professionnel et mettre en place des actions de prévention
- Dresser son bilan personnel : identifier les situations stressantes pour mieux se distancier
- Mettre en place des stratégies individuelles d'adaptation pour se renforcer

PROGRAMME :

1 – Comprendre ce qu'est le stress :

- Distinguer stress, peur et anxiété
- Définitions, modèles théoriques explicatifs du stress :
    - au plan physiologique : Définition de Hans Selye
        - Le stress comme générateur de pathologies
        - Les effets du stress
    - au plan psychologique
        - la notion d'équilibre : contraintes / ressources
        - le vocabulaire du stress : facteurs et effets
- Les facteurs de stress

Méthode : Animation vidéo, quizz …

2 – Comprendre ce qu'est l'épuisement professionnel et le prévenir

- Définitions et processus de l'épuisement professionnel
- Les spécificités de l'épuisement professionnel : quelles distinctions avec le stress ? une addiction au travail ? une fatigue chronique ? une dépression ?
- Les effets de l'épuisement professionnel
- L'épuisement professionnel: un syndrome et non pas une maladie

Méthode : Analyses de cas (témoignages vidéos), documents explicatifs …

3 - Dresser son bilan personnel

- Identifier ses facteurs de stress
- Identifier ses indicateurs de stress : manifestations en terme de santé, émotionnelles, comportementales et intellectuelles

Méthode : 1/ Analyse de témoignages vidéos : identification des facteurs et effets du stress 2/ Passation d'un test : évaluez vos facteurs de stress - réflexion sur les situations stressantes rencontrées et les réponses apportées

4 – Développer des stratégies individuelles d'adaptation pour se renforcer

- Les stratégies intra-personnelles
  - Stratégies de coping ou de faire face
- Les modérateurs de stress : Hygiène de vie, activités de loisirs et de plaisir, soutien social
  - Bien cerner l'importance de l'équilibre vie professionnelle / étudiante – vie personnelle
  - Les notions : implication, mobilisation, engagement, sur-engagement
  - Quelles actions pour un maintien de cet équilibre ?
- Réflexion sur le moyens de « se préserver » : élaboration de son « programme personnel »
- Développer l'affirmation de soi
  - Savoir dire non
  - Emettre une demande par la méthode DESC

Méthode : 1/ Réflexion individuelle sur l'équilibre de vie 2/ Construction de son programme personnel

CONTROLE DES CONNAISSANCES ET DES ACQUIS DE LA FORMATION DISPENSEE

- L'évaluation des connaissances et des acquis de la formation se fait à plusieurs niveaux :
- Auto-évaluation de la satisfaction (qualité pédagogique, administrative et logistique) et des acquis faite « à chaud » à la fin de la formation
- Evaluation des acquis faites par le formateur à la fin du cursus de formation par le biais de formulaires et/ou de quizz
- Auto-évaluation du transfert d'apprentissage faite « à froid » trois à six mois après la formation

ACCESSIBILITÉ :

Nous contacter en cas de besoins spécifiques d'un participant liés à des problématiques d'accessibilité (aux locaux ou aux outils nécessaires) ou de handicap. Une adaptation de la formation sera faite en fonction de ces besoins spécifiques.

PRIX :

- Sur devis, nous contacter pour plus d'informations.