

# 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

### MODALITÉS D'ÉVALUATION :

- Suivi de la présence des participants par la signature d'une feuille de présence
- Evaluation à la fin de la formation sur la qualité pédagogique, administrative et logistique de la formation
- Evaluation des acquis 3 mois après la fin de la formation
- Attestation de formation remise après la formation

### ACCESSIBILITÉ :

Nous contacter en cas de besoins spécifiques d'un participant.

Une adaptation des moyens de la prestation sera faite en fonction de ces besoins spécifiques.

### PRIX :

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