

## **GESTION DU STRESS EN SITUATION PROFESSIONNELLE**

**Public:** Toute personne ayant un poste à responsabilité.

**Pré-requis :** aucun

**Objectifs pédagogiques :**

Etre capable de :

- Analyser les différents niveaux de stress
- Déterminer le niveau de stress qui nous entraîne dans notre dysfonctionnement
- Trouver nos moyens pour prévenir ce dysfonctionnement
- Trouver des stratégies pour dépasser ce dysfonctionnement

**Méthodes pédagogiques :**

La formation se nourrira de l'expérience et connaissance des stagiaires autour d'exercices et de cas pratiques accompagnés de conseils et remarques du formateur pour chacun des stagiaires

**Durée :** 2 jours – 14h

**Evaluation pré et post formation:**

Notre passeport de montée en compétence permet une auto-évaluation du niveau préalable à l'entrée en formation qui est complétée par une évaluation systématique de l'atteinte des objectifs en cours de formation, puis de l'acquisition des savoirs en situation professionnelle en post-formation.

**Nombre de stagiaires :** 2 minimum – 8 maximum

## **Programme :**

### **Reconnaître le stress : typologie des facteurs**

- Stress comme cause ou comme lié à une situation
- Les différentes causes du stress et la notion de seuil
- Du stress à l'épuisement professionnel

### **Les conséquences du stress**

- Manifestations et signes
- L'état de stress post-traumatique
- Dépression et burn-out

### **Prévenir le stress professionnel**

- Réduire les causes de stress professionnel
- Différencier les facteurs ambiants et les facteurs individuels de stress : stress et perception de la réalité
- Repérer les signes révélateurs du malaise
- Les trois phases du stress et les techniques de gestion du stress à chacune des phases
- Instaurer des conditions de travail favorables
- Améliorer les relations de travail
- Le stress propre aux catégories professionnelles en lien avec la clientèle

### **Identifier les effets et les signaux du stress**

- Analyser son propre niveau de stress
- Différencier le stress aigu du stress chronique
- Les signes physiques immédiats

### **Contrôler les facteurs du stress**

- Les stratégies pour gérer ses facteurs de stress
- Gérer les situations d'urgence et les périodes intenses
- Communiquer avec un interlocuteur impatient ou agressif
- Prendre du recul et relativiser pour faire face à la situation stressante

## **Prévenir son stress et enseigner les bonnes pratiques**

- Évacuer les tensions et retrouver son calme
- Gérer ses émotions
- Faire évoluer son mode de pensée
- Équilibrer vie professionnelle et vie personnelle
- Respecter ses rythmes biologiques