

Appréhender et réguler son stress au quotidien

Se mobiliser sur la protection de sa santé, la recherche de son bien-être au travail et sur les actions de prévention et de gestion des situations stressantes.



Objectifs pédagogiques

- Connaître les mécanismes du stress.
- Savoir détecter les sources de stress et les causes du stress au travail.
- Développer des habiletés pour renforcer sa résistance individuelle au stress.
- Outils et techniques pour réguler dans l'immédiat et sur la durée l'intensité du stress.
- Mettre en œuvre les stratégies utiles pour se libérer du stress chronique.
- Prévenir la résurgence d'un stress intense.
- Déployer des activités de prévention du stress au travail.
- Gagner en sérénité dans sa vie personnelle et professionnelle.



Public

Professionnels travaillant auprès de personnes vulnérables.
Aucun prérequis.



Intervenant pressenti

Psychologue, Consultante en organisation, en gérontologie et bientraitance, Coach manager.
Profil retenu en fonction de la définition des besoins.



Durée

2 jours (14 heures), 1 fois 2 jours



Module 1 - Connaître et comprendre le stress

Être acteur dans la régulation de son stress par la connaissance et la compréhension de la mécanique du stress.

- Rencontre avec le stress.
- Le stress : allié ou ennemi ?
- La mécanique du stress et les attitudes face au stress.
- Le stress au travail *versus* bien-être au travail.
- Identifier et évaluer les sources de stress.
- Les déclencheurs du stress.
- Les terreaux du stress dans le soin et l'accompagnement des plus vulnérables.
- Les clignotants d'alerte et les symptômes du stress.

Module 2 - Se libérer du stress chronique et gagner en sérénité

Être acteur dans la régulation de son stress par la connaissance et la maîtrise de techniques pour accéder à davantage de sérénité.

- Apprivoiser son stress : mythe ou réalité ? « Et toi, comment tu gères ton stress ? ».
- Les stratégies d'adaptation et d'ajustement face au stress.
- Définir son plan d'actions anti-stress : « Ce que je vais faire dès demain pour diminuer et prévenir mon stress ».
- Prévenir durablement le stress au travail.
- Les composantes du bien-être au travail.
- La communication bienveillante : outil nécessaire dans la prévention et la gestion du stress.
- La mise en route d'une démarche collective de prévention du stress.
- Définir le plan d'actions anti-stress de la structure, d'un service, d'une équipe etc. : « Ce que l'on peut faire et ce que l'on décide de faire dès demain pour diminuer et prévenir le stress ».