Formation Gestion du stress au travail

Durée :	2.0 jour(s)
Objectifs :	• Savoir évaluer son niveau de stress. • Identifier les sources de stress au travail • Analyser les réponses au stress. • Identifier les facteurs sur lesquels agir.
Public :	• Toute personne dont le stress a des effets négatifs au quotidien.
Prérequis :	• Aucun.
Modalités et moyens pédagogiques	Apports théoriques alternés par des exercices pratiques et/ou des mises en situation Échanges entre stagiaires venant enrichir le déroulé de la session Salle de formation équipée de dispositif vidéo Grand Ecran Portail web: maformation.vaelia.fr
Modalités d'évaluation	Auto évaluation des acquis, exercices pratiques et/ou échanges avec le formateur.
Moyens d'encadrement	Un formateur expert spécialisé en Ressources Humaines dont les compétences ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou Vaelia.
Satisfaction globale :	4.73/5 *Calculée à partir des évaluations stagiaires sur les 12 derniers mois.*

De manière à se centrer au plus près des attentes des stagiaires, la formation débute par un travail en sous-groupes sur les attentes :
« Qu'est ce qui serait bien pour vous à l'issue de ces 2 journées ? »

Jour 1

Qu'est-ce que le stress ?

- Définition
- Types de stress : conjoncturel/répétitif
- Evolution et mécanisme biologique du stress (fonction du stress)
- Idées reçues sur la question du stress
- Réponses au stress (symptômes et ressentis) possibilité d'approfondir la notion d'épuisement professionnel, burn out.

Evaluer son niveau de stress

- Photo langage : l'objectif étant de faire travailler sur les différentes représentations du stress, faire d'ores et déjà émerger les différences de vécus et travailler sur la constitution d'une définition commune
- Autodiagnostic : « évaluer son niveau de stress au cours des 12 derniers mois »
- Cette partie a comme objectif de définir le stress comme un processus qui peut s'inscrire ou non dans le temps, de faire émerger l'utilité du stress comme système d'adaptation (bon et mauvais stress), de définir l'importance du diagnostic pour agir par la suite de façon efficace

Le stress au travail

- Stresseurs (analyse des principales causes de stress au travail)
- Facteurs de stress professionnel (évaluation segmentée)
- Risques sur la santé et l'équilibre psychique des personnes

Identifier les sources de stress au travail et les moyens pour agir.

- Autodiagnostic sur le stress au travail
- Exercice en sous-groupe sur les facteurs de stress professionnel
- Focalisation sur les ressources : individuelles, collectives, organisationnelles
- Cette partie vise à identifier les sources de stress potentiels au travail et les moyens de régulations pour agir.

Jour 2

Comment faire face au stress : les mécanismes de coping

- Définition de la notion de coping : comment faire face
- Sur le plan physique : exercice de relaxation : Jacobson et Schultz
- Sur le plan cognitif et comportemental
- Présentation du modèle Pensée/Emotion/Comportement
- Outils de remédiation cognitive : agir sur ses pensées : colonne de beck
- Les émotions : focus sur la notion d'émotion, rôle
- Les comportements : Affirmation de soi, la gestion de conflit, hygiène de vie

Lutter face au stress

- Capitalisation des travaux de la veille
- Proposition d'outils concrets avec mise en pratique
- Proposition d'une méthodologie type « plan d'action »
- Cette partie a comme objectif d'offrir aux stagiaires des outils concrets et applicables au quotidien pour lutter face aux événements perçus comme stressant.