

PROGRAMME DE FORMATION

THEMATIQUE : LA GESTION DU STRESS :

« Mieux s'adapter à son environnement en apprenant à gérer son stress »

PUBLIC : Tout public

INTERVENANTE : Sophie CHALNOT (psychologue du travail, formatrice en management, gestion du stress)

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les mécanismes du stress afin de mieux gérer le stress dans sa pratique professionnelle
- Apprendre à repérer les signes précurseurs du stress
- Savoir prévenir les situations de stress
- Développer des ressources et des techniques pour faire face et mieux gérer le stress

PROGRAMME DE LA FORMATION :

1. Comprendre les mécanismes du stress

- Réflexions communes à partir du vécu et des perceptions de chaque participant
- Modéliser le stress pour mieux le comprendre
- Le syndrome d'adaptation : les mécanismes psychophysiologiques du stress

2. Repérer les signaux et les effets du stress

- Les manifestations physiques
- Les effets psychologiques, mentaux et comportementaux
- Les manifestations observables dans l'environnement professionnel
- Film de l'INRS – apprendre à détecter les situations de travail qui génèrent du stress

3. Identifier les pistes de prévention

- Ce qui dépend de moi
- Ce qui dépend de ma relation à l'autre
- Ce qui dépend de mon organisation
- Ce qui dépend de la situation de travail

4. Définir ses objectifs de changement et un nouveau mode d'adaptation à son environnement

- Qu'allez-vous faire dès demain pour prévenir et contrôler vos facteurs professionnels du stress ?
- Plan d'action et mise en œuvre
- Qu'allez-vous faire dès demain pour entretenir votre état d'équilibre personnel ?

METHODES PEDAGOGIQUES : Le formateur utilise l'aller-retour théorique et pratique. Des cas concrets sont proposés sous forme d'études de cas.

SANCTION DU STAGE : Délivrance d'une *ATTESTATION DE STAGE* et d'une fiche d'évaluation des connaissances acquises au cours du stage.

MATERIEL PEDAGOGIQUE DE L'INTERVENANT :

- PC portable - Vidéo projecteur - Dossier pédagogique

MODALITE D'EVALUATION ET DE SUIVI :

Évaluation de satisfaction « à chaud » : opinion des stagiaires et formalisation.

Évaluation pédagogique pour valider les compétences acquises, lors du stage : évaluations formatives - axes personnalisés d'amélioration.

MOYENS ET MATERIELS PEDAGOGIQUES :

Sur site :

- ✓ Une salle de réunion adaptée à la réalisation D'études de cas.
- ✓ Un écran (pour visionner un diaporama)
- ✓ Un paper-board

Dans nos locaux :

- ✓ Nos locaux sont équipés de manière à assurer le bon déroulement de toute formation.

* DANS LES DEUX CAS : Un programme de formation détaillé ainsi qu'un support de cours sont remis aux stagiaires et/ou transmis par courriel