

## PROGRAMME DE FORMATION

**THEMATIQUE : MIEUX VIVRE SON STRESS AU TRAVAIL « Mieux s'adapter à son environnement en apprenant à gérer son stress »**

**NIVEAU :** Perfectionnement

**TYPE D'ACTION :** Action de formation

**TARIFS :** Voir le devis ci-joint ou la grille tarifaire (site internet, affiché dans nos locaux).

**DELAI D'ACCEPTATION :** Mise en place de votre formation, dès retour du devis signé et accord du financement.

**DUREE :** Deux journées, soit 14 heures de formation.

**LIEU :**  Sur site    **ou**     Dans nos locaux

**PUBLIC :** Tout public

**ACCESSIBILITE HANDICAPE :** dans nos locaux, conditions d'accueil et d'accès au public en situation d'handicap.

**EFFECTIF :** de 3 à 10 personnes par session.

**PRE-REQUIS :** Aucun

**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 génère 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 ?

#### LES METHODES PEDAGOGIQUES :

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

#### LA 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

#### LES MODALITES 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.

Évaluation de satisfaction « à froid » : opinion des stagiaires un mois après la formation.

#### LES 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