



FORMATION

Comprendre et gérer mon stress

Stress

Risques psychosociaux

CODE PRODUIT

V0519

Thématique

Identifier mes sources de stress et comment y faire face.

Objectifs

- Comprendre la « mécanique » du stress et faire le lien avec les situations rencontrées par les participants dans leur contexte professionnel spécifique.
- Identifier les facteurs de stress externes et ceux liés à la personnalité.
- Identifier les besoins et les ressources face au stress.
- Aborder de bonnes pratiques en matière de prévention et de gestion du stress.

Programme

Durée : 1 jour.

Contenu de la formation :

- Séquence 1 : la dynamique du stress.
 - Définition.
 - Mécanismes et modèles.
 - Les conséquences du stress.
- Séquence 2 : les causes du stress.
 - Causes organisationnelles
 - Causes individuelles.
- Séquence 3 : comment reconnaître le stress ?
 - Signaux physiques et comportementaux.
- Séquence 4 : comment prévenir et gérer mon stress ?
 - Quelles sont mes propres ressources ?
 - Comment retrouver un équilibre, un bien-être ?
 - Quelques bonnes pratiques aux niveaux personnel et organisationnel.
 - Qui peut m'aider ? Les acteurs dans la prévention et de la prise en charge et leur rôle.
- Séquence 5 : plan d'action personnel.

Méthode

- Exposés théoriques introduisant chaque nouvel élément cognitif.
- Exercices pratiques.
- Analyse de situations.

Public

Tout collaborateur. Les contenus sont adaptés selon la fonction et le rôle des participants (collaborateurs, ligne hiérarchique, RH,...).