

FQB013 – Faire face au stress professionnel : transformer le stress quotidien en énergie positive



Public

Tout public (de l'agent de service au directeur général)

Prérequis

Aucun

Durée

2 jours soit 14 heures

Lieu

Nous consulter

Méthodes pédagogiques

Démarche pro-active d'échange, alternant les contenus et modalités

- Méthodes actives à travers l'articulation de situations d'apprentissage et de techniques pédagogiques multiples : Illustration par l'exemple, échanges collaboratifs, études des situations contextualisées

- Atelier de facilitation pour valider le transfert des acquis : entraînement à l'application des différents concepts par des exercices en groupe ou individuel avec des outils pédagogiques facilitants.

Supports fournis

- Un support pratique
- L'attestation de formation
-

Le + de la formation

- Stage animé par un Consultant/Formateur expert de la qualité de vie au travail

- La pédagogie utilisée vous apporte une méthode et des outils opérationnels pour mettre en œuvre une démarche adaptée à votre contexte

OBJECTIFS

- ✓ **Détecter les signaux** de stress et évaluer ses répercussions au quotidien
- ✓ **Comprendre le processus** du stress et ses mécanismes
- ✓ **Agir** face au stress
- ✓ **Ajuster** ses modes d'action en fonction des agents stressants
- ✓ **S'approprier des stratégies** pour sortir des schémas générateurs de stress
- ✓ **Développer des actes positifs** vecteurs du bien-être au travail

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Diagnostic : comment repérer les signaux de stress ?

- ✗ Signes déclencheurs et sources de stress
- ✗ Stress et personnalités : diversité des réactions
- ✗ Impact et influences dans le quotidien

Comprendre les phases d'activation du stress

- ✗ Définition du stress biologique et professionnel
- ✗ Les fonctions du stress et les risques : dynamique, endurance / débordement / rupture
- ✗ Manifestations du stress : corps, pensées, émotions, comportements
- ✗ Conséquences humaines et organisationnelles

Identifier les facteurs de stress et agir avec bienveillance

- ✗ Regard global sur la situation vécue : soi, autrui, contexte
- ✗ Repérage des stratégies stimulantes et des stratégies néfastes
- ✗ Coordination d'actions pour retrouver marges de manœuvre et apaisement : centrées sur soi et sur le problème perçu

Prévention et ressources

- ✗ Savoir redéfinir sa posture lorsque nécessaire et ajuster son activité et ses objectifs
- ✗ Identification et équilibrage des priorités individuelles et collectives
- ✗ Apprentissage de la détente et des techniques de ressourcement
- ✗ Hygiène de vie et dynamique mentale

→ Outils et pratiques d'exercices anti stress, test, questionnaire, exercice de communication Savoirs être, gestion du temps...

Modalités de suivi et d'évaluation

- **EVALUATION PREALABLE A LA FORMATION**
- **EN COURS DE FORMATION** : questions, jeux-tests, cas pratiques, etc.
- **EVALUATION ET APPRECIATION A L'ISSUE DE LA FORMATION « A CHAUD »**
- **EVALUATION A FROID** : suivi de la mise en œuvre dans sa pratique professionnelle...