



GÉRER MON STRESS



THÉMATIQUE	Apprendre à gérer son stress.
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none">• Comprendre la « mécanique » du stress et faire le lien avec les situations rencontrées par les participants dans leur contexte professionnel spécifique.• Animer une réflexion collective sur la thématique.• Aborder des bonnes pratiques en matière de prévention et de gestion du stress.
PROGRAMME	<p>Durée : 1 journée.</p> <p>Contenu de la formation :</p> <ul style="list-style-type: none">• Séquence 1 : la dynamique du stress.<ul style="list-style-type: none">- Définition.- Mécanismes et modèles.- Les conséquences du stress.• Séquence 2 : les causes du stress.<ul style="list-style-type: none">- Causes organisationnelles.- Causes individuelles.• Séquence 3 : comment reconnaître le stress ?<ul style="list-style-type: none">- Signaux physiques et comportementaux.• Séquence 4 : comment prévenir et gérer mon stress ?<ul style="list-style-type: none">- 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	<ul style="list-style-type: none">• Exposés théoriques introduisant chaque nouvel élément cognitif.• Exercices pratiques.• Analyse de situations.
PUBLIC	Toute personne intéressée par la thématique.
LIEU D'INTERVENTION	Au choix de l'entreprise.