



Programme de Formation

Gestion du stress

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Tout public



Objectifs pédagogiques

- ◆ Identifier les manifestations du stress, les facteurs potentiels de stress au travail et dans la vie personnelle
- ◆ Connaître les mécanismes du stress et distinguer le bon stress du mauvais stress
- ◆ Apprécier le retentissement du stress sur l'individu, le patient, l'équipe
- ◆ Faire son autodiagnostic de stress
- ◆ Acquérir savoirs et savoir-faire pour un mieux-être au travail
- ◆ Établir un programme de gestion du stress adapté à son profil et définir les moyens de d'évaluer ses progrès



Description

Qu'est ce que le stress ?

- ◆ Le stress un phénomène physiologique, psychologique et social
- ◆ L'emprise émotionnelle par le stress
- ◆ Les variations individuelles du stress : le stress perçu et le stress réel ; le stress aigu et le stress chronique
- ◆ Les facteurs intrinsèques (seuil de tolérance) et extrinsèques du stress (exposition aux situations dites stressantes)
- ◆ Mobilisation du système endocrinien

Les contingences liées aux changements structurels

Identifier sa zone d'inconfort en situation de stress

- ◆ Les mécanismes du stress
- ◆ Les manifestations diverses et parfois perverses du stress
- ◆ Les pathologies associées au stress

Décrypter les réactions de son interlocuteur et ajuster son attitude

- ◆ Repérer les éléments stressseurs
- ◆ Comment éviter tout stress délétère
- ◆ Développer son intelligence émotionnelle
- ◆ Les stratégies

Techniques de gestion physique du stress

- ◆ Comment vaincre son stress

- ◆ Gérer le stress d'un collaborateur
- ◆ Acquérir des techniques de relaxation



Prérequis

Pas de prérequis



Modalités pédagogiques

Un modèle pédagogique interactionnel

- ◆ Apprenant actif
- ◆ Appropriation et construction collective des savoirs
- ◆ Réflexivité
- ◆ Alternance d'apports méthodologiques et d'analyse de pratiques
- ◆ Echanges d'expériences entre apprenants
- ◆ Travail en groupe et sous-groupes, ateliers
- ◆ Tests
- ◆ Exercices jeux
- ◆ Évaluation formative
- ◆ Élaboration de fiches personnalisées d'entraînement et de contrôle d'efficacité
- ◆ Alternance d'apports méthodologiques et d'analyse de pratiques
- ◆ Echanges d'expériences entre apprenants
- ◆ Travail en groupe et sous-groupes, ateliers
- ◆ Tests
- ◆ Exercices jeux
- ◆ Évaluation formative
- ◆ Élaboration de fiches personnalisées d'entraînement et de contrôle d'efficacité



Moyens et supports pédagogiques

Des supports et moyens centrés sur le professionnel

- ◆ PDF ou Power Point de présentation
- ◆ Cas pratiques, études de cas et exercices
- ◆ Supports illustratifs : vidéos, podcast, documents...
- ◆ Tests
- ◆ Exercices jeux



Modalités d'évaluation et de suivi

Des modalités d'évaluation adaptées

- ◆ Auto-évaluation et questionnaire de positionnement
- ◆ Evaluation des connaissances et des compétences en continu
- ◆ Questionnaire d'évaluation des acquis des participants
- ◆ Questionnaire de satisfaction des participants

Un suivi personnalisé

- ◆ Bilan détaillé de la formation remis à l'établissement
- ◆ Possibilité de contacter le formateur après la formation pour assurer une bonne continuité
- ◆ Apports de connaissances basées sur les besoins des participants



Informations sur l'accessibilité

Un référent handicap est à votre écoute pour tout besoin en compensation : Mme Gulistan ALTUN - 01 49 66 22 51

Partenariat avec l'AGEFIPH : www.agefiph.fr