



## Programme de formation : Prévenir et gérer le stress au travail

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Apprendre à se prémunir contre le stress (anticipation-prévention)
- Apprendre à prendre conscience du stress en soi et/ou en autrui (perception-compréhension)
- Apprendre à le transformer (gestion-transformation)

**PRÉ-REQUIS** : aucun.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS** : 1 à 8 personnes maximum par groupe

**Validité** : Il est préconisé de se former régulièrement.

**DURÉE** : 2 jours soit 14 heures

### PUBLIC CONCERNÉ :

Toute personne souhaitant prévenir et/ou gérer son stress au travail.

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES, D'ANIMATION ET D'ENCADREMENT :

Partie théorique réalisée en salle avec vidéo projecteur, paper-board et livret remis aux stagiaires, échange sur des situations vécues. Mise en situation et jeux de rôles. La formation est réalisée par un formateur diplômé, éducateur spécialisé, éducateur sportif, sophrologue ancien sportif de haut niveau « rugby » et évoluant dans le domaine du bien-être au travail.

**SANCTION DE LA FORMATION** : Délivrance d'une Attestation de compétence

### LES POINTS ABORDÉS :

- Comment éviter d'être victime d'un pic de stress ?
- Apprendre à définir une émotion
- Comprendre les mécanismes du stress
- Qu'est-ce que le stress ? Ses causes et ses conséquences.
- Où, quand, comment et pourquoi agit-il sur nous ?
- Peut-on lutter efficacement contre le stress ?
- Quels sont les mécanismes en jeu ?
- Test sur son propre degré de stress.
- Évaluer ses attitudes face au stress
- Les émotions induites par le stress.
- Les situations qui génèrent le stress.
- Les différents niveaux de stress.
- Les comportements et les réactions face au stress.
- Gérer son stress efficacement
- Techniques de sophrologie
  - évaluer la tension de son corps,
  - maîtriser sa respiration pour être détendu et contrôler ses réactions physiques.
- Pensée :
  - modifier ses pensées pour mieux répondre aux situations stressantes.
- Émotion :
  - faire face à la pression de l'environnement en posant ses limites,
  - exprimer ses besoins et ses demandes,
  - oser faire des critiques objectives et savoir les accepter,
  - savoir dire non.
- Accroître sa résistance au stress
- S'affirmer et prendre du recul face aux situations anxiogènes.
- Mettre en place un programme personnel anti-stress.