

# De la gestion du stress au bien-être au travail

by **santest**



Certaines situations vont être une source de stress pour les uns et pas pour les autres. Nous ne pouvons pas supprimer les facteurs stressants mais nous pouvons agir sur la façon dont nous les prenons.

## Objectifs

- Identifier le stress dans sa globalité : causes, conséquences
- Se protéger, s'adapter et réagir au stress seul et en équipe
- Acquérir des méthodes de gestion du stress et des émotions

## Contenu de la formation

- Présentation, définition.
- Repérer le stress : Mécanismes d'apparition psychiques et physiques, stress aigu, chronique, continu : adaptation/désadaptation/travail, maison...
- Les conséquences du stress : positif, négatif, burn out (définition, mécanisme, repérage)
- Les déclencheurs : définition, repérage, exercice personnel « je repère mes facteurs de stress pour connaître mon rapport au stress et apprendre à l'appréhender ».
- La communication : définition, différentes techniques (non-violente, verbale, non-verbale), écoute comme partie entière de la communication, exercice collectif « communication et écoute sans paroles ».
- Outil du bien-être et de la gestion de stress : Contrôle de son stress : « je suis serein » : dire non, connaître ses signes de reconnaissance (demander aux autres), gestion du stress extérieur, gestion en équipe : regard bienveillant sur l'autre, repérer le mal être chez l'autre, s'entraider par l'autosurveillance bienveillante.

## Méthodes pédagogiques

Méthodes actives et participatives avec exposés théoriques. Exercices. Une documentation pédagogique sera mise à disposition de chaque participant.

## Évaluation

Une évaluation en fin de formation sous forme de questionnaire individuel permet de mesurer l'atteinte des objectifs et la satisfaction des stagiaires. Un tour de table en début et fin de formation sera également effectué.

## Attestation du suivi de la formation

Cette formation donne lieu à la délivrance d'une attestation individuelle de suivi à son issue.

**Public :** Tout public

**Aucun prérequis.**

**Durée :** 1 journée de formation soit 7h

**Tarif :** sur devis, nous contacter

**Délais d'accès :** 1 mois sous réserve de disponibilités communes