



GERER LES SITUATIONS PROFESSIONNELLES DIFFICILES ET STRESSANTES

« Recul, calme, sérénité ! »

Parc d'Affaires du Tronchon
12 rue Jean Elysée Dupuy 69410 CHAMPAGNE AU MONT D'OR.
Tél : 04.72.52.17.30
<http://www.web-dicom.fr> - e-mail : contact@web-dicom.fr

GERER LES SITUATIONS PROFESSIONNELLES DIFFICILES ET STRESSANTES

OBJECTIFS

- Comprendre le stress au travail : mécanismes, sources, symptômes, conséquences
- Connaitre les différentes réactions possibles face au stress et réaliser un autodiagnostic de ses propres réactions dans son environnement professionnel
- Développer ses capacités d'adaptation et de réactivité face aux situations professionnelles stressantes

METHODES PEDAGOGIQUES

Notre principale préoccupation est que chaque participant puisse transposer dans son contexte de travail quotidien les acquis de la formation. Cela se traduit concrètement par une pédagogie active, basée sur :

- Apport théoriques de l'intervenant
- Mise en commun et analyse des expériences
- Autodiagnostic de ses réactions face au stress
- Remise de documentation de synthèse
- Mise en place d'un plan d'action individuel en fin de formation

DUREE

- 1 jour

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR GROUPE

- 8 maximum

PROGRAMME

1. MIEUX COMPRENDRE LE STRESS AU TRAVAIL

- Définitions du stress, ses mécanismes et ses symptômes : mieux les comprendre pour mieux les combattre
- Les conséquences du stress : conséquences physiques, intellectuelles, psychologiques, comportementales, etc
- Autodiagnostic individuel : repérer ses mécanismes personnels de réaction face au stress
- Conséquences du stress et positionnement des stagiaires (points forts, points à améliorer)

2. SOURCES DU STRESS

- Recensement des situations professionnelles problématiques génératrices de stress, rencontrées par les stagiaires (type de situations, intensité du stress ressenti, fréquence de la situation)
- Présentation des différentes sources possibles du stress et liens avec les situations problématiques identifiées précédemment.

3. LES STRATEGIES POSSIBLES DE GESTION DU STRESS : AGIR SUR LA SOURCE DE STRESS / AGIR SUR SOI-MÊME

- Évaluer les situations de vécu comme stressantes (stress perçu, stratégies d'adaptation)
- Distinguer l'urgent et l'important : mieux gérer le temps et les priorités
- Communiquer efficacement dans les situations stressantes
- Comment se relaxer dans différentes situations (bureau, transports, ...) : techniques simples de relaxation, d'étirements, pratiques respiratoires pour soulager les tensions.
- Augmenter sa capacité de résistance au stress par l'alimentation, le sommeil, l'activité physique : prendre soin de soi.

4. SYNTHÈSE ET ÉVALUATION DU STAGE

- Pistes d'actions envisagées
- Questionnaires d'évaluation et tour de table