



## Co 28 – FAIRE FACE À SON STRESS DANS SON TRAVAIL

### PUBLIC

Employés

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✓ Faire le point sur son stress
- ✓ Comprendre le mécanisme du stress
- ✓ Identifier les situations stressantes dans son travail
- ✓ Identifier les réactions excessives lors de situations stressantes
- ✓ Sortir des spirales négatives, éviter le jeu « persécuteur-sauveur-victime »
- ✓ Identifier des solutions pour dénouer et traiter une situation stressante
- ✓ Savoir mesurer et gérer son stress
- ✓ S'entraîner à gérer des situations difficiles
- ✓ Construire son plan d'actions anti stress

### PROGRAMME

#### *Jour 1 : Comprendre la mécanique du stress au travail et savoir s'en protéger*

1. **Test**
  - Faire le point sur son stress
2. **Le mécanisme du stress**
  - Identifier les facteurs de risques
  - Identifier les manifestations des différents troubles et de leur développement
  - Identifier les différentes modifications du comportement et psychiques engendrés par les troubles
  - Identifier les conséquences pour l'entreprise
  - Identifier les conséquences pour le salarié
  - Découvrir les 3 phases de notre organisme en réaction à une situation stressante
3. **Situations stressantes**
  - Identifier les situations génératrices de stress
4. **Réactions excessives**
  - Identifier les réactions excessives lors de situations difficiles
5. **Jeux psychologiques**
  - Découvrir et comprendre les stratégies psychologiques
6. **Faire face à des "générateurs de stress"**
  - Comprendre leurs fonctionnements et savoir y faire face
7. **Face à mon stress**
  - Mesurer et gérer son stress
    - Autodiagnostic de son niveau de stress
    - Technique de respiration et de relaxation
8. **Savoir gérer des situations stressantes**
  - Revisiter une situation stressante
  - Trouver des solutions
9. **Mises en situation**
  - S'entraîner à gérer des situations difficiles
10. **Plan d'action**
  - Construire un plan d'actions anti-stress

#### *Jour 2 : Retour d'expérience – Atelier de supervision*

11. **Mises en situation**
  - Revisiter et analyser sa pratique professionnelle durant l'intersession
  - Solutionner par rapports aux éventuelles difficultés rencontrées
12. **Mises en situation (suite)**
  - S'entraîner à gérer des situations difficiles vécues dans l'intersession
  - Apports théoriques complémentaires
13. **Conclusion – plan d'action anti-stress – évaluation**

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Métaplan
- Test du stress,
- Mises en situation,
- Plan individuel d'actions
- Apports théoriques (1/3) et exercices-training (2/3)

### DURÉE DE LA FORMATION

- 2 jours (1 + 1 : avec une intersession de 3 à 5 semaines)

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 10 maxi

### CONTACT

01 34 61 21 15 - [contact@pluriconseils.fr](mailto:contact@pluriconseils.fr)