

FORMATION IDENTIFIER ET GÉRER LE STRESS AU TRAVAIL



PUBLIC

Toute personne confrontée au stress dans son activité professionnelle et désirant avoir des pistes pour le détecter et trouver des solutions.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

EFFECTIF

2 à 10 personnes.

DURÉE

Une journée (7 heures) en présentiel.

SESSIONS

Formation intra entreprise. Calendrier sur mesure.

INTERVENANT

Professionnel de santé ou thérapeute spécialisé dans la formation en prévention des RPS ou dans la prise en charge du stress : psychologue, sophrologue...

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire en début et en fin de session.

VALIDATION

Remise d'une attestation de formation.

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Oui, nous consulter afin d'adapter la formation.

MODALITÉS & DÉLAI D'ACCÈS

Contactez-nous pour organiser votre formation et inscrire vos stagiaires. Délai d'accès des stagiaires à la formation : un mois à partir de la signature de la convention.

CONTACT



09 81 68 53 52



contact@queoris.fr



www.queoris.fr

OBJECTIF DE LA FORMATION

- Identifier les sources de stress dans son activité professionnelle et mettre en application des solutions pour le gérer et le réduire.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître les différentes définitions du stress.
- Identifier ses propres réactions et celles des autres face au stress.
- Analyser les effets physiologiques et psychologiques du stress.
- Connaître des outils concrets de gestion du stress.
- Déterminer ce qui permet d'améliorer ses conditions de travail et sa qualité de vie au travail.
- Être en mesure de gérer ses émotions.
- Connaître la posture à adopter afin de réduire les risques psychosociaux (RPS).
- Savoir détecter et appréhender un état mental altéré chez un collaborateur afin de l'orienter vers une prise en charge adaptée.
- Renforcer sa capacité d'action au quotidien en prévention des RPS.

CONTENU

théorie 60% / pratique 40%

- **Les différentes définitions du stress** : les approches biologiques, transactionnelles et cognitives. Le modèle transactionnel transdisciplinaire.
- **La place du stress dans les risques psychosociaux.**
- **Les 3 variables du stress.**
- **Les différents types de stress** : physiques et psychiques, internes/externes, professionnels, sociaux...
- **Le stress et ses manifestations** : symptômes cognitifs, physiques et comportementaux.
- **L'utilité de nos émotions au travail** et leur impact sur le corps.
- **Pourquoi et comment notre organisme transforme des troubles psychiques en troubles physiques.**
- **Cas concrets et outils de gestion du stress** : Scénarios réussite et échec au travail, le pouvoir de dire « non », impact ou hors impact, les chapeaux de Bono, apprendre à déléguer et prioriser, le FOCUS, restructuration cognitive de Beck, prendre du recul sur ses émotions négatives...
- **Réagir face au stress** : les 3R pour ne pas se laisser envahir par son stress (retirer, réduire, rééduquer).
- **Techniques pour relâcher son corps** et trouver des micros-ressources face à la fatigue et au stress du quotidien et au travail.

PAGE 1/2

Mis à jour le 22/01/2024.

FORMATION IDENTIFIER ET GÉRER LE STRESS AU TRAVAIL



PUBLIC

Toute personne confrontée au stress dans son activité professionnelle et désirant avoir des pistes pour le détecter et trouver des solutions.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

EFFECTIF

2 à 10 personnes.

DURÉE

Une journée (7 heures) en présentiel.

SESSIONS

Formation intra entreprise. Calendrier sur mesure.

INTERVENANT

Professionnel de santé ou thérapeute spécialisé dans la formation en prévention des RPS ou dans la prise en charge du stress : psychologue, sophrologue...

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire en début et en fin de session.

VALIDATION

Remise d'une attestation de formation.


ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Oui, nous consulter afin d'adapter la formation.

MODALITÉS & DÉLAI D'ACCÈS

Contactez-nous pour organiser votre formation et inscrire vos stagiaires. Délai d'accès des stagiaires à la formation : un mois à partir de la signature de la convention.

CONTACT

 09 81 68 53 52

 contact@queoris.fr

 www.queoris.fr

CONTENU (SUITE)

- **Gérer ses émotions** : définition et focus sur l'anxiété, les habitudes émotionnelles (angoisse, anxiété, irritabilité...), seuil de l'embrayage cognitif, comportements bloquants et mythes fondateurs, décompensation, coaching et thérapie.
- **Identification des types de personnalités au travail** et leurs schémas psychocorporels pour mieux s'adapter..
- **Ajuster son comportement verbal et corporel** (voix, gestes, posture, regard...) pour gérer les différentes situations relationnelles, les tensions et les conflits au travail.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Recueil des attentes pré-formation.
- Évaluation continue par le formateur de la bonne compréhension du contenu par les stagiaires.
- Échanges et partages d'expériences
- Exercices et études de cas spécifiques à l'activité de l'entreprise.
- Jeux de rôle par petits groupes, réflexion sur des situations réelles, quizz.
- **Moyens pédagogiques** : diffusion d'un diaporama, projection de vidéos, illustrations sur paperboard, fourniture d'un livret récapitulatif (papier ou dématérialisé).