

IDENTIFIER ET GÉRER LE STRESS

Dans le cadre de son activité professionnelle



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



- Enumérer les différentes définitions du stress.
- Identifier ses propres réactions et celles des autres face au stress.
- Distinguer les effets physiologiques et psychologiques du stress.
- Actionner des outils concrets de gestion du stress.
- Agir pour l'amélioration de ses conditions de travail et de sa qualité de vie au travail.
- Agir pour gérer ses émotions.
- Découvrir la posture à adopter afin de réduire les risques psychosociaux (RPS).
- Détecter et appréhender un état mental altéré chez un collaborateur afin de l'orienter vers une prise en charge adaptée.
- Collaborer au quotidien dans la prévention des RPS au sein de son entreprise.

CONTENU

théorie 30% / pratique 70%



- **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 stressseurs** : 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 micro-ressources face à la fatigue et au stress du quotidien et au travail.
- **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.

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

Formateur en gestion du stress et/ou en prévention des risques psychosociaux (psychologue, sophrologue, formateur spécialisé...)

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Grille d'évaluation continue

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 : 60 jours à partir de la signature de la convention de formation.

CONTACT



09 81 68 53 52



contact@queoris.fr



www.queoris.fr

IDENTIFIER ET GÉRER LE STRESS

Dans le cadre de son activité professionnelle



CONTENU (SUITE)

- **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 en milieu professionnel, avec ses collègues et avec le public.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Méthodes et moyens pédagogiques mobilisés :

- Apport d'informations théoriques et de connaissances.
- Diffusion d'un diaporama complété éventuellement d'illustrations sur paperboard et de visionnage de vidéos.
- Échanges et partages d'expériences.
- Mises en situation, jeux de rôles.
- exercices pratiques et études de cas spécifiques à l'activité de l'entreprise et aux situations rencontrées par les stagiaires.

Supports pédagogiques fournis au stagiaires :

- Fourniture d'un mémento récapitulatif (papier ou dématérialisé).

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

Formateur en gestion du stress et/ou en prévention des risques psychosociaux (psychologue, sophrologue, formateur spécialisé...)

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Grille d'évaluation continue

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 : 60 jours à partir de la signature de la convention de formation.

CONTACT



09 81 68 53 52



contact@queoris.fr



www.queoris.fr