

# PRÉVENTION ET GESTION DU STRESS PROFESSIONNEL

## OBJECTIFS

- Identifier les situations de stress dans sa pratique professionnelle
- Prendre conscience des facteurs professionnels de stress
- Mettre en place des mesures de prévention du stress
- Retrouver la motivation et le sens de son choix professionnel
- Acquérir des techniques efficaces de régulation du stress et savoir les utiliser en toutes circonstances ou dans des contextes à risques

## THÈMES ABORDÉS

### 1. Le stress

- Définition du stress au travail : De quoi parle-t-on ?
- Mécanisme physiologiques et manifestations psychologiques du stress
- Les facteurs de stress en situation de travail
- Le stress aigu, le réflexe de sursaut / Le stress chronique, le cycle des émotions
- L'épuisement professionnel (Burn out), différents stades

### 2. Facteurs de stress dans le milieu professionnel liés

- Au contenu même du travail
- A l'organisation du travail
- Aux relations de travail
- A l'environnement

### 3. Travail de connaissance : Identification des situations et des signes avant-coureurs

- Repérer ses propres manifestations du stress : au niveau physique, psychologique et émotionnel
- Les facteurs personnels de stress et les réactions mises en place
- Identifier les situations de stress dans le champ professionnel
- Repérer les signes précurseurs éventuels d'un épuisement professionnel, mesurer son épuisement professionnel

### 4. La dynamique personnelle du changement

- Action sur les facteurs de stress (externes et schémas personnels)
- Écoute des sensations corporelles et gestion de ses énergies
- Acceptation de ses limites

Atelier au choix : Sophrologie, kinésiologie ...

Stage inter ou

intra : 2 à 3 jours

### 5. La détente et le ressourcement : Module supplémentaire sur demande (1 jour)

- Les techniques de relaxation : respiration, yoga, sophrologie, visualisation, méditation, L'utilisation de la sensation consciente permet d'arrêter la rumination mentale ou la dispersion, test kinésiologie, techniques de massages ...
- Les espaces de ressourcement au niveau professionnel : les satisfactions professionnelles, la réduction du décalage entre attentes et réalités, l'équipe (communication, solidarité ...) les ressources des personnes en charge ...
- Les espaces de ressourcement au niveau personnel : alimentation, activité physique, respect des rythmes biologiques, pensée positive et vie intérieur