



Ressources & Innovation  
Donnez du sens à vos projets

## PRÉVENTION ET GESTION DU STRESS PROFESSIONNEL

### Objectifs de la formation

- ✓ Savoir identifier les situations de stress dans sa pratique professionnelle pour mieux agir.
- ✓ Connaître les facteurs de risques psychosociaux reconnus scientifiquement, la réglementation, les rôles et les responsabilités de tous les acteurs de l'entreprise, en interne et en externe.
- ✓ Acquérir des techniques efficaces de régulation du stress et savoir les utiliser en toutes circonstances ou dans des contextes à risques.
- ✓ Mettre en place des mesures de prévention adaptées à son environnement de travail afin de retrouver la motivation et le sens de son choix professionnel

### Public

Toute personne souhaitant connaître les fondamentaux des risques psychosociaux en entreprise et s'approprier des outils performants de régulation du stress professionnel. Destiné à tout salarié sur l'ensemble de la ligne hiérarchique : auxiliaire de vie, agent d'accueil, employé(e) de service, conseiller(e) social(e), technicien(ne), manager équipe, responsable de service, référent santé et sécurité, membre de pilotage RPS, infirmier(e) ...

### Pré requis des apprenants

Pas de prérequis : le stage comprend une courte introduction à la prévention des risques professionnels adaptée à la connaissance des participants dans ce domaine.

### Méthode pédagogique

Déroulé pédagogique conforme au référentiel de l'INRS : « Les facteurs de risques psychosociaux ». Alternance d'exposé des principes, d'exercices et études de cas, apportés par le formateur mais également par les situations professionnelles des stagiaires. Exercices pratiques et/ou entraînement aux techniques en régulation de stress.

### Effectif

Effectif du groupe : 6 personnes minimum à 12 personnes maximum

### Durée de la Formation

2 jours ou 3 jours (selon option) soit 14 heures ou 21 heures

### Intervenant

Formateur double compétence en thérapie et gestion des risques selon le référentiel INRS

# Programme : « Prévention & Gestion du Stress Professionnel »

## INTRODUCTION

### Le cadre juridique des risques psychosociaux

- Les bases législatives et réglementaires, la responsabilité employeur / salarié, les acteurs internes et externes.

### La définition du stress professionnel

- Les mécanismes physiologiques et manifestations psychologiques du stress professionnel

## LES FACTEURS DE RISQUES PSYCHOSOCIAUX

### Les effets et conséquences des facteurs de risques psychosociaux,

- Les notions de troubles musculosquelettiques (TMS) et de burnout.
- Le harcèlement moral
- Les violences internes et externes
- La souffrance éthique, la dissonance et la charge émotionnelle

### Le stress professionnel, ses causes et ses conséquences. Les TMS. Le burnout

- Les effets du stress reconnus scientifiquement.
- Le stress ponctuel / le stress chronique
- Les troubles musculosquelettiques
- Le syndrome d'épuisement professionnel

## TRAVAIL DE CONNAISSANCE : IDENTIFICATION DES SITUATIONS

### Les 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.

### Les signes avant-coureurs

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

### La dynamique professionnelle et personnelle du changement

- Comment agir face au stress professionnel, quels sont les moyens ?
- Action sur les facteurs de stress (schémas internes et externes)
- Évaluation de ses propres ressources – Écoute active et sensitive
- Acceptation de ses limites – Initiation aux techniques thérapeutiques
- Atelier au choix : Sophrologie - Kinésiologie

**Stage inter ou intra :**  
**2 jours**  
**+ 1 jour optionnel**  
**Méthode Exclusive**  
**Training**

---

### Techniques de Ressourcement : Programme « Méthode Exclusive Training » (1 jour en + option)

- 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 intérieure
- Une évaluation finale des acquis de la formation permet de vérifier la compréhension générale par chaque participant.