

PRÉVENTION ET GESTION DU STRESS PROFESSIONNEL

OBJECTIFS

- Identifier les situations de stress dans sa pratique professionnelle
- Prendre conscience des facteurs personnels de stress
- Mettre en place des mesures de prévention du stress
- Retrouver la motivation et le sens de son choix professionnel
- Acquérir des techniques de régulation du stress et savoir se ressourcer

THÈMES ABORDÉS

1. Le stress

- Définition du stress : le bon et le mauvais stress
- Mécanismes physiologiques et manifestations psychologiques du stress
- Les facteurs de stress
- 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 personnelle

- 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 détente et le ressourcement

- Les techniques de relaxation : training de Schulz, respiration, yoga, sophrologie, visualisation, méditation, méthode Vittoz, 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

5. 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

Stage intra : 3 jours

Stage inter : nous
consulter