

Programme de formation

Prévention et gestion du stress

1) Public

Formation destinée aux particuliers et aux professionnels qui souhaitent comprendre comment ils peuvent mettre en place des mesures de prévention et améliorer la gestion du stress et du burn-out.

Nos formations sont accessibles sans acquis préalable et sont innovantes, même pour des personnes expérimentées.

2) Objectifs

- Connaître les différents types de stress et leurs symptômes.
- Analyser les situations facteurs de stress.
- Mieux gérer les situations sources de stress.
- Développer ses capacités d'attention et de communication.
- Avoir un regard sur soi plus lucide et plus développé.
- Connaître les moyens de préserver ou de retrouver son équilibre.
- Développer plus de bien-être et d'efficacité.

3) Durée

Niveau I : Deux jours
Niveau II : Deux jours

4) Programme

Niveau I

Introduction

Le stress au travail : Les statistiques

1 – Le stress

Définition du stress

Différencier le stress de l'évènement

Les causes externes du stress

Les différents types de stress

- a) Le stress de base
- b) Le stress cumulatif et le burn-out
- c) Le stress traumatique

Les effets sur la santé

- a) Les réactions physiques
- b) Les réactions mentales et émotionnelles
- c) Les réactions comportementales

Les incidences du stress au travail

2 – Les causes internes du stress

Les signes de l'équilibre psychique

Nos besoins existentiels fondamentaux

Notre constitution émotionnelle

- a) La pertinence des symptômes
- b) Les rôles de la pulsion de survie
- c) Les rôles de la pulsion de vie

La source du mal-être

Recentrer la responsabilité

Comprendre le stress

3 – Qualité de la communication

Les quatre positionnements entre individus

Différencier la communication de la relation

L'ouverture d'abord, l'information ensuite
L'importance du positionnement
Information verbale et non verbale
Savoir différencier les messages réels
des messages apparents
Le non dit
L'art de poser une question juste
L'importance de la qualité de la
communication
Délicatesse de la reformulation
Développer la confiance en l'autre
Exemples de manques de considération,
source de mal-être
Développer la confiance en soi
Les violences exercées sur soi-même
« C'est à cause de l'autre »
Communiquer pour la prévention du
stress
Communiquer prend moins de temps

4 – Face aux situations difficiles

Stratégies pour l'assertivité
Bien différencier l'événement et celui qui
l'a vécu
Savoir entendre et oser dire
Ramener à la raison
Être touché / Être affecté
La Chaleur humaine sans l'affectivité
Ni distance ni empathie
Être distinct sans être distant
Être proche sans être vulnérable
Médiation plutôt que solution
Différentes formes de thérapies
Vous n'êtes pas seul

Niveau II

1 – Rappel du niveau I

2 – Gérer des situations sources de stress

La non-communication.
Les plaintes et les reproches.
L'agressivité et les conflits.
Le harcèlement.
Les problèmes psychosociaux et
personnels.
Les rumeurs.

3 – Prendre soin de soi

Une bonne hygiène de vie
Recommandations en cas d'urgence
Burn out, comment s'en sortir ?
Savoir se restaurer après avoir subi un
choc
Identifier ses ressources

4 – Expérimenter :

Le principe des groupes de parole
La respiration
La relaxation
La méditation
La visualisation

5) Action

Exercices pratiques

La mise en situation permet de travailler
la qualité de la communication, oser dire
et savoir entendre, rester distinct sans
être distant et être chaleureux sans être
vulnérable.

6) Pédagogie

Formation animée avec un tableau et le
minimum d'outils informatiques pour
privilégier l'interaction avec les
stagiaires. Pour une information
complète sur les moyens pédagogiques
et techniques, vous trouverez le
document à télécharger dans notre site
internet.