Gestion du stress

Durée
2 jours

Tarif
Tarif de groupe : nous consulter

Pour qui ?
Professionnels de structures sanitaires ou médico-sociales

PRÉSENTATION

Pour la plupart des personnes, le travail est source de satisfaction, de fierté et de réalisation de soi. Toutefois, presque tous les emplois peuvent engendrer un stress. Un certain degré de stress peut fournir l'énergie, la motivation, l'action. Mais lorsque les situations de travail sont d'un point de vue émotionnel et relationnel difficiles, le stress peut avoir des effets négatifs. Le stress est donc un problème réel susceptible de générer une série de troubles physiques, émotionnels et comportementaux. Il apparaît alors essentiel de prendre en compte la singularité des situations professionnelles et relationnelles rencontrées tout en se protégeant de certains effets qu'elles génèrent avant notamment qu'ils ne donnent lieu à des symptômes plus graves.
Cette formation a pour but de vous accompagner à trouver des ressources individuelles et collectives afin de prévenir et gérer le stress. L'approche proposée dans ce dispositif repose sur la compréhension des comportements et la mise en œuvre de stratégies et de techniques de ressourcement et de communication. Connaître ses capacités et ses limites permet d'anticiper et de gérer les situations tout en mettant en œuvre des actions efficaces pour comprendre et prendre du recul dans une situation émotionnelle forte, de pression ou d'incertitude pour désamorcer les conflits (internes et interpersonnels) et ainsi mieux gérer son stress.

OBJECTIF DE LA FORMATION

- Comprendre les mécanismes du stress
- Evaluer son niveau de stress à travers la connaissance de soi
- Acquérir des méthodes et outils pour gérer le stress et ses émotions

PROGRAMME

Jour 1 :

- Les mécanismes du stress
- Le niveau de stress et connaissance de soi

Jour 2 :

- Les méthodes et outils pour gérer le stress et ses émotions

PRÉREQUIS

Être confronté au stress dans sa réalité professionnelle

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

L'IFSO demande à être informé sur les situations de handicap des stagiaires afin d'adapter les modalités pédagogiques aux objectifs de la formation, et de prendre en compte les moyens de compensation du handicap.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Notre démarche met l'accent sur une pédagogie active et réflexive qui place le participant au cœur de la formation. Des méthodes variées sont proposées en privilégiant la dynamique de groupe. L'expérience professionnelle de chacun est mobilisée afin de faciliter la mise en œuvre des connaissances dans les situations de travail.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

- Mécanismes du stress Signaux d'alerte et symptômes permettant de prévenir les comportements à risques.
- Les différents facteurs de stress au travail.
- Conséquences du stress au niveau individuel et collectif : impact sur les comportements – sur les relations en équipe – sur les organisations.
- Gestion du stress et des émotions.
- Techniques psychocorporelles : respiration, relaxation, prévention des maux de dos, cervicales…
- Techniques de communication pour adopter une attitude constructive au travail.

Contact

fc@ifso-asso.org - 02 41 72 17 43

Mise à jour : 3 avril 2025 - Téléchargement : 6 juillet 2025

https://www.ifso-asso.org/formations-continues/gestion-du-stress/