

# Gestion du stress

## Fiche technique

### Secteurs

Tous secteurs

### Public

Salariés de la Branche

### Organisme de formation

☞ SOCIALYS

### Date limite d'inscription

24/11/2020

### Lieux & dates

#### ☞ Groupe 1

#### **GPE1- A DISTANCE - MATIN**

Du 12 au 16 oct. 2020

#### ☞ Groupe 2

#### **GPE 2 - A DISTANCE - MATIN**

Du 14 au 18 déc. 2020

### Interlocuteur Opco Santé

**VALONY Isabelle**

[isabelle.valony@opco-sante.fr](mailto:isabelle.valony@opco-sante.fr)

0696.89.14.02

### Intervenant

☞ **Laëtitia MACCONI**

## Contexte

Les professionnels travaillant au sein des établissements médico-sociaux et sanitaires font confrontés régulièrement à des situations d'agressivité et de violence de la part des usagers mais aussi de leurs familles. Cette violence est de plus en plus présente dans les établissements avec une montée de comportements violents liés à l'évolution et la complexité des publics accueillis. Les facteurs en sont multiples et la violence peut prendre plusieurs formes.

Cette formation doit permettre à chacun de mieux gérer ses émotions et les situations de stress professionnel. Mais bien au-delà de l'apprentissage des techniques de gestion du stress, il s'agit d'amener les participants à comprendre leurs propres réactions et à transformer leur stress en une énergie dynamique et positive tournée vers l'action, afin qu'ils puissent intégrer des méthodes pour mieux prévenir et désamorcer les situations difficiles qu'ils rencontrent.

## Objectifs

A l'issue de cette formation, l'apprenant devra être en mesure de :

- Comprendre les mécanismes d'installation du stress professionnel
- Repérer les signaux d'alerte de la mise en place d'un syndrome d'épuisement professionnel
- Gérer les situations de stress pour mieux vivre sa vie professionnelle
- Identifier les risques encourus et agir en prévention
- S'affirmer face à ses interlocuteurs tout en gérant ses émotions et son stress

## Prérequis

Aucun pré-requis.

**Le participant devra disposer, d'un ordinateur individuel avec web cam, micro et connexion internet.**

☞ **GPE 1 : Lundi 12, Mardi 13, Jeudi 15 et Vendredi 16 Octobre de 8h30 à 12h**

☞ **GPE 2 : Lundi 14, Mardi 15, Jeudi 17 et Vendredi 18 Décembre de 8h30 à 12h**

## Contenu

### Séquence 1 (3h30)

- Comprendre et analyser le stress au travail
- Etat des lieux des phénomènes de stress au travail rencontrés par les participants
- Le stress professionnel : causes, effets et mécanismes – Les modèles du stress
- Stress et usure professionnelle
- Diagnostic individuel : Mesurer son niveau de stress au travail et son niveau d'usure professionnelle

### Séquence 2 (3h30)

- Repérer les signes de stress professionnel et les différents types de réactions
- Les signes du stress et de la souffrance au travail
- Les différents profils de personnalité et leurs réactions lors de changements ou de situations de pression au travail
- Les différents types de stresseurs professionnels : quels sont ceux qui sont présent dans mon environnement de travail ?
- La prévention et la gestion des situations de stress professionnel

### **Séquence 3 (3h30)**

- Transformer son stress en énergie positive
- Les stratégies d'adaptation et d'ajustement face au stress – Les stratégies de coping
- Transformer son sentiment de stress au travail en source d'action positive

### **Séquence 4 (3h30)**

- : Prévenir et désamorcer les situations difficiles
- Les ressources individuelles pour gérer son stress et se projeter positivement dans l'avenir
- Les techniques de gestion du stress et des émotions : respiration, relaxation, ancrage, mindfulness...
- Prévenir et gérer le stress : l'importance du collectif