

LA GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

Cette formation permet de comprendre les mécanismes du stress et d'apprendre à le transformer en ressource positive. Elle s'inscrit dans une démarche de **prévention des risques psychosociaux (RPS) et au travail**, en aidant chacun à mieux gérer la pression, les émotions et les relations professionnelles. À travers des apports issus des neurosciences, des échanges et des mises en pratique, les participants identifient leurs sources de stress, développent leurs capacités d'adaptation et renforcent leur bien-être et leur efficacité au travail.

OBJECTIFS :

- Définir le stress, les risques psychosociaux et leurs impacts sur la santé et la performance
- Identifier les sources et facteurs de stress liés à l'organisation et aux relations de travail
- Analyser les situations à risque pour prévenir les tensions et les déséquilibres professionnels
- Appliquer des stratégies de régulation émotionnelle et de gestion du stress au quotidien
- Adapter sa communication et sa posture pour favoriser la coopération et la prévention des conflits
- Mettre en œuvre des actions contribuant à la prévention durable des risques psychosociaux au sein de l'équipe

PRE-REQUIS : Aucun

PUBLIC CONCERNE : Tout public

FORMATEUR(S) : Marleine MAZOUZ, Fondatrice et Dirigeante de Médiation Formation Conseil avec une expérience de 30 ans dans le domaine des RPS, Consultante et Coach en Communication, Management et Développement Personnel, Enseignante et Superviseur Certifiée en Analyse Transactionnelle

DURÉE DE LA FORMATION : 2 jours (14 heures)

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES UTILISES :

Textes officiels, projection de séquences filmées, quizz, jeux pédagogiques, analyse de situations, jeux de rôles, évaluations par QCM
Remise de supports pédagogiques

PROGRAMME :

Les apports scientifiques sur le stress

Les neurosciences: les fonctionnements des neurotransmetteurs et leur implication dans la gestion des émotions
Les modèles de FOLKMAN et LAZARUS
Les apports de SIEGRIST : effort/récompense
Les travaux de Paul Mc LEAN sur les 3 cerveaux
Les facteurs de tempérament selon R.CLONINGER

Définir le stress sur le plan biologique

Comprendre ses causes et ses conséquences
Appréhender les différentes dimensions du stress et leurs conséquences sur le travail : physiologiques, émotionnelles, comportementales, relationnelles et sociales

Le stress dans la performance professionnelle

Identifier les signes révélateurs de stress
Comprendre ses causes et ses conséquences de l'excès de stress au travail
Décrypter les conséquences positives et négatives
Mettre en place une culture de vigilance

Identifier ses sources de stress au travail

Analyses ses facteurs de stress au travail : conflits, changements, surmenage...
Prendre conscience de l'impact du stress sur son travail et celui de son entourage

Savoir s'adapter pour affronter les situations difficiles
Différencier les 4 dimensions de tempérament d'un individu et ses besoins en situation de stress
Argumenter et gérer les insatisfactions des familles de résidents
Deuils de résidents : surmonter émotions et stress

Etablir des relations positives

Comprendre la place de ses messages contraignants dans ses réactions et gestion des situations complexes
Identifier les facteurs de projection spécifiques à mettre en place
Envisager de nouvelles règles du jeu : conflit à la coopération
Convertir le stress en moteur de son efficacité
Réagir pour ne pas laisser paralyser par le stress
Mettre l'énergie produite par le stress au service de son action
Capitaliser son expérience et progresser
Apprendre à se relaxer
S'initier à l'art de vivre détendu et en pleine forme

NOMBRE DE PARTICIPANTS MINIMUM : 5

NOMBRE DE PARTICIPANTS MAXIMUM : 10

Contact : lnaformation@lna-sante.com