

Fiche descriptive générique

Efficacité personnelle

**Gérer son stress au travail pour améliorer  
santé et performance**

*Version au 25/01/2024*



En mode Présentiel ou Distanciel suivant les dates

*Mieux comprendre et gérer le stress*

## **PUBLIC CONCERNÉ**

Toute personne désireuse de réduire son stress et de limiter les effets du stress sur sa santé et sa performance au travail.

## **OBJECTIFS - COMPÉTENCES VISÉES**

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier les situations génératrices de stress au travail
- Définir les actions prioritaires pour réduire les sources de stress
- Mettre en œuvre des moyens pour limiter l'impact du stress
- Anticiper les impacts possibles sur sa santé et sur l'organisation personnelle

## **PRÉREQUIS**

Cette formation ne nécessite aucune connaissance particulière préalable.

## **MODALITÉS D'ADMISSION**

L'admission à cette formation est soumise à un entretien avec un.e de nos conseillers.ères formation.

## **CONTENU**

### **Comprendre le stress**

- le modèle de Hans Selye
- le déséquilibre contraintes/ressources selon Lazarus et Folkman
- le fonctionnement du cerveau et les hormones du stress
- les conséquences du stress sur les plans corporel, mental et comportemental

#### **Activités**

- cas pratique
- évaluation

### **Analyser son stress, ses manifestations et ses origines**

- les variables et les types de stress
- analyser ses réactions et ses limites face au stress
- repérer ses propres signaux d'alerte
- les principaux facteurs du stress en milieu professionnel
- identifier ses pistes d'améliorations

#### **Activités**

- autodiagnostic de son niveau personnel de stress
- identifier les aspects de sa personnalité qui contribuent au stress
- identifier ses signaux d'alerte
- identification et hiérarchisation de ses stress
- évaluation

### **Identifier les moyens pour surmonter son stress au travail**

- analyser ses sources de stress au travail
- se centrer sur son véritable rôle
- poser ses limites
- changer son rapport au temps

#### **Activités**

- identifier les « pollutions » au travail



- s'affranchir de ses croyances limitantes
- évaluation

#### **Augmenter ses ressources pour gérer le stress**

- développer son intelligence et son recul émotionnels
- écouter ses besoins et développer l'estime de soi
- penser positivement
- savoir dire non

#### **Activités**

- créer des pensées paradoxales
- études de cas
- évaluation

#### **Employer des techniques simples pour limiter les impacts du stress**

- maîtriser des techniques simples de respiration et relaxation
- développer sa capacité à se déconnecter
- mettre en place des actions « confort »
- développer le lâcher prise

#### **Activités**

- pratique de la cohérence cardiaque et du scan corporel
- études de cas : stress et sommeil
- évaluation

#### **Etablir son plan d'action et sa stratégie de changement**

- définir les priorités d'actions à partir de l'analyse de ses facteurs de stress

#### **Activités**

- élaborer un plan d'action et des objectifs

#### **Evaluation des acquis**

- tester ses connaissances tout au long de la formation, et via l'examen de fin de formation.

### **FORMATEUR RÉFÉRENT et Direction pédagogique**

#### **DIDIER Christophe**

Coach professionnel certifié, membre de l'European Mentoring & Coaching Council (EMCC) et intervenant spécialisé en Prévention des Risques Professionnels (gestion du stress et prévention de l'épuisement professionnel). Sa vision pragmatique, ouverte sur la réalité de ses interlocuteurs et résolument tournée vers l'action l'a amené à développer une méthodologie de la « performance et bien-être au travail ». Il possède 25 ans d'expérience en management au sein de PME avec des équipes pluridisciplinaires et multiculturelles et au sein de groupes internationaux.

Il est actuellement le dirigeant de ReussirA, un organisme qui accompagne les entreprises à développer leurs performances économiques et sociales par l'évolution des pratiques de management et une meilleure qualité de vie au travail.

La direction pédagogique est assurée par BUREAU Cyrille Directeur de l'organisme de formation.

### **MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

Cette formation alterne l'exposé participatif (apports théoriques, pédagogie interrogative) et le plan d'action personnel (exemples de bonnes pratiques mobilisables par les participants, pédagogie active-interrogative).

La pédagogie active est priorisée, par mise en situation et cas pratiques, exercices individuels, conseils personnalisés à chaque participant. Approche concrète et interactive : cas pratiques et mises en situation des participants par de nombreux exercices et jeux de rôles filmés avec restitution et analyse individualisée.



## MOYENS ET SUPPORTS

Approche concrète et interactive : cas pratiques et mises en situation des participants par de nombreux exercices et jeux de rôles filmés avec restitution et analyse individualisée.

## MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

Avant la formation, chaque participant est invité à un entretien avec un conseiller, puis à compléter un questionnaire lui permettant d'exprimer directement au formateur sa situation et ses attentes.

Le contrôle des acquis en cours de formation est réalisé à l'aide de mises en situation, d'auto-diagnostic, de travaux pratiques ou dirigés, suivant les modalités pédagogiques.

Une évaluation qualitative est réalisée en fin de formation, puis analysée par l'équipe pédagogique. Le résultat global est à la disposition du participant.

Une attestation individuelle de formation, rappelant les objectifs, est remise au participant l'ayant suivie avec assiduité.

## ORGANISATION, DURÉE ET CÔÛT PÉDAGOGIQUE

Effectif limité à 10 participants maximum.

Durée : 17 jours (21 heures de formation, y compris les activités pédagogiques effectuées à distance)

3 jours (21 heures), organisés en une session de 2 jours en présentiel, puis une journée à distance en mode "classe virtuelle".

Tarif public : **1 750 euros, net de taxes**, par participant.

Tarif spécifique : **1 095 euros, net de taxes**, par participant, destiné aux personnes physiques (indépendants, intermittents...), aux salariés d'associations et aux agents des communes de moins de 2500 habitants

*Grâce au respect des procédures qualité en vigueur, nos formations sont éligibles à une prise en charge totale ou partielle par les dispositifs publics de financement de la formation.*

## Informations complémentaires

Cette formation a un taux de satisfaction de % (taux de répondants 0 % à la date du 06/02/2024)

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Nos formations sont accessibles aux personnes handicapées moteur dans la plupart de nos lieux de formation.

D'autres types de handicaps et de compensations peuvent être pris en charge sur demande. Notre organisme de formation est doté d'un référent handicap qui peut étudier avec vous les différents aménagements de votre projet de formation.

Pour tout autre renseignement : 02 40 20 35 35

