Apprendre à gérer son stress au quotidien pour un mieux-être dans le cadre professionnel

RUBRIQUE

APPROCHES, PRATIQUES ET MÉTHODOLOGIES DU TRAVAIL SOCIAL

PRÉ-REQUIS

Tout professionnel des secteurs social, médico-social et sanitaire confronté à sa gestion du stress au quotidien

Description

Le stress est une réaction d'adaptation normale de l'organisme nous permettant de maintenir un équilibre vital en fonction des évènements que nous rencontrons. Toutefois, les sollicitations permanentes personnelles et professionnelles peuvent nous conduire à vivre sous haute tension, avec un stress chronique et donc nocif. C'est alors que les troubles physiologiques et psychologiques peuvent apparaître : fatigue, perte de sommeil, mauvaise hygiène de vie, tensions musculaires, perte d'efficacité au travail, difficultés relationnelles, dépression... Cette formation propose de mieux comprendre les mécanismes du stress et apporte des outils variés pour améliorer son bien-être au quotidien. Elle a pour objectif de faciliter l'acquisition d'une approche et de techniques permettant d'optimiser chez les participants la gestion de leur stress pour un mieux-être dans leur cadre professionnel.

Objectifs

- Identifier les principaux facteurs de stress et leurs conséquences
- Savoir porter une appréciation des modèles comportementaux (Que constate-t-on en situation de stress ? Les indicateurs de sa présence. Présentation de plusieurs attitudes observées face à différentes situations de Stress)
- Intégrer des méthodes et techniques « anti-stress » (Identification et Expérimentation de différentes méthodes. Construction d'une démarche de gestion du stress adaptée aux situations)
- Permettre aux participants d'acquérir une démarche et des méthodes facilitant la gestion personnalisée de leur stress (Expérimentation et appropriation des méthodes. Personnalisation d'une démarche de gestion du stress).

Contenus

- **Causes du stress**
  - De quoi parle-t-on ?
  - Identification et évaluation : stress positif et négatif, les effets du stress
  - Les situations liées au stress
- **Mécanisme du stress et ses effets**
  - Son apparition, son fonctionnement et ses conséquences
  - Les effets physiques et émotionnels du stress
- **Communication et stress**
  - La communication en situation de stress
  - Observations, constats et solutions
  - Une communication adaptée aux situations, aux personnalités et aux objectifs
  - Travail de l'écoute et de l'empathie
- **Des outils de gestion du stress**
  - Respiration et relaxation
  - Attitudes corporelles et bienveillance (corps, voix, son)
  - Démarche de bien-être
- **Gestion de sa propre personnalité et de son stress**
  - Se connaitre et s'écouter
  - Se confronter au stress
  - Les ressources pour gérer son stress
  - Adapter les outils de la gestion du stress à sa personnalité et son besoin
  - Les comportements à adopter au quotidien pour renforcer son bien-être.

Modalités pédagogiques

- Pédagogie participative et active basée sur un travail en groupe, sous-groupe et individuel
- Apports théoriques et expérimentations de techniques et d'outils
- Mises en situation, jeux de rôle
- Supports audio visuels et multimédia
- Evaluation individuelle des acquis de la formation (questionnaire)

Lieu et calendrier

En intra (calendrier à déterminer)

Coût
Nous consulter

Durée
14 heures - 2 jours

Intervenant

Grégory ROMITO – Éducateur Spécialisé,

Formateur et Sophrologue