Gérer les stress professionnels

ou comment retrouver de la sérénité dans l'exercice de sa mission ?

Finalités

Comprendre les mécanismes du stress et repérer les déséquilibres
Réguler son stress et préserver ses ressources
Prévenir le stress chronique et les situations d'épuisement

Pédagogie

Apports théoriques et méthodologiques.
Transmission de techniques simples de gestion émotionnelle.
Démonstrations.
Exercices individuels et en sous-groupes.

Dates

- 1 et 2 avril 2027
- 2 et 3 décembre 2027
- 6 et 7 avril 2028

Prérequis

- Sans prérequis
- Délai d'accès : 7 jours avant le début de la formation

Public

Toute personne désirant acquérir du confort émotionnel dans les moments à enjeu ou dans le quotidien, disponible pour revisiter ses modes de fonctionnement et y introduire du changement.

Constitution d'un groupe

De 4 à 10 personnes

Durée & Coût

2 jours (14 h) - 840 euros HT

Objectifs pédagogiques & Contenu

Identifier les mécanismes du stress et les facteurs qui contribuent à maintenir ou à rompre son équilibre

Le stress comme mécanisme d'adaptation – Comprendre ses effets physiologiques, émotionnels, cognitifs et comportementaux
Stress ponctuel et stress chronique – Repérer quand l'adaptation devient coûteuse et épuise les ressources
Facteurs de stress, ressources et charge globale – Identifier l'impact du travail, de l'environnement et des événements de vie
Les signaux d'alerte – Repérer les évolutions du sommeil, de l'énergie, des émotions, de la concentration et des comportements

Expérimenter des stratégies de régulation adaptées aux situations rencontrées

Régulation émotionnelle – Identifier et comprendre ses émotions pour mieux agir
Pensées et interprétations – Repérer ce qui amplifie le stress et prendre de la distance
Régulation physiologique – Expérimenter respiration, récupération et recentrage.
Ressources et marges de manœuvre – Distinguer ce qui peut être modifié, négocié, accepté ou soutenu par d'autres
Les stratégies d'adaptation – Construire des réponses différentes selon que l'on peut agir sur la situation, sur son organisation, sur la relation ou sur sa manière de l'appréhender

Repérer les situations à risque et mobiliser les ressources permettant d'agir avant l'épuisement

Le processus d'épuisement – Comprendre l'effet de l'accumulation des contraintes et du manque de récupération
Les facteurs de protection – Mobiliser soutien, autonomie, reconnaissance, sens et récupération
Limites et demande d'aide – Exprimer une difficulté, un besoin ou une limite et savoir solliciter les ressources adaptées
Son équilibre de santé mentale – Identifier ses points de vigilance, ses ressources et ses propres signaux d'alerte

Intervenant(s)

Anne-Sophie CHARROIS - Jérôme GILLE - Mélanie FAYE