

# Appréhender et réguler son stress au quotidien

Se mobiliser sur la protection de sa santé, la recherche de son bien-être au travail et sur les actions de prévention et de gestion des situations stressantes.



INTRA

 **Durée : 2 jours, 14 heures**

## Objectifs pédagogiques

- Connaître les mécanismes du stress.
- Savoir détecter les sources de stress et les causes du stress au travail.
- Développer des habiletés pour renforcer sa résistance individuelle au stress.
- Outils et techniques pour réguler dans l'immédiat et sur la durée l'intensité du stress.
- Mettre en œuvre les stratégies utiles pour se libérer du stress chronique.
- Prévenir la résurgence d'un stress intense.
- Déployer des activités de prévention du stress au travail.
- Gagner en sérénité dans sa vie personnelle et professionnelle.

## Public

Professionnels travaillant auprès de personnes en situation de vulnérabilité.  
*Aucun prérequis.*

## Intervenant

Psychologue  
Consultante en bien-être, communication et management  
Coach manager

## Module 1 - Connaître et comprendre le stress

**Être acteur dans la régulation de son stress par la connaissance et la compréhension de la mécanique du stress**

- Rencontre avec le stress.
- Le stress : allié ou ennemi ?
- La mécanique du stress et les attitudes face au stress.
- Le stress au travail versus bien-être au travail.
- Identifier et évaluer les sources de stress.
- Les déclencheurs du stress.
- Les terrains du stress dans le soin et l'accompagnement des plus vulnérables.
- Les clignotants d'alerte et les symptômes du stress.

## Module 2 - Se libérer du stress chronique et gagner en sérénité

**Être acteur dans la régulation de son stress par la connaissance et la maîtrise de techniques pour accéder à davantage de sérénité**

- Apprivoiser son stress : mythe ou réalité ? « Et toi, comment tu gères ton stress ? ».
- Les stratégies d'adaptation et d'ajustement face au stress.
- Définir son plan d'actions anti-stress : « Ce que je vais faire dès demain pour diminuer et prévenir mon stress ».
- Prévenir durablement le stress au travail.
- Les composantes du bien-être au travail.
- La communication bienveillante : outil nécessaire dans la prévention et la gestion du stress.
- La mise en route d'une démarche collective de prévention du stress.
- Définir le plan d'actions anti-stress de la structure, d'un service, d'une équipe etc. : « Ce que l'on peut faire et ce que l'on décide de faire dès demain pour diminuer et prévenir le stress ».