

# APPRÉHENDER ET RÉGULER SON STRESS AU QUOTIDIEN

## **Objectifs**

- Connaître les mécanismes du stress.
- Distinguer le simple stress du stress chronique et du syndrome d'épuisement.
- Savoir détecter les sources de stress au travail.
- Développer des habilités pour renforcer sa résistance individuelle au stress.
- Connaître les outils et techniques de régulation du stress et du stress chronique.
- Prévention du stress au travail.

**Public** : Professionnels travaillant en établissement

**Pré-requis** : Aucun

**Durée** : 2 jours (14h)

**Lieu** : Intra-établissement/  
Inter-établissements dans vos locaux

## **Intervenant(e) pressenti(e)**

Infirmière, Psychologue, expert bienveillance et bien-être.

*Profil retenu en fonction de la définition des besoins*

Modalités d'évaluation précisées dans les Conditions générales

## **Contenu**

### **Jour 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.
- 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 terreaux du stress dans le soin et l'accompagnement des plus vulnérables.
- Les clignotants d'alerte et les symptômes du stress.

### **Jour 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 ».

## **Méthodes et outils pédagogiques**

- Fiches pratiques Mobiquat
- Travail en sous-groupes
- Cas concrets et apports cognitifs