GESTION DU STRESS

Durée – 1 à 2 jours | **Public –** Managers et tous collaborateurs souhaitant mieux gérer les situations stressantes.

Prérequis – Aucun.

Intervenant – Véronique — Formatrice & consultante, psychologue du travail, certifiée MBTI et SOSIE.

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- ✓ Identifier les mécanismes du stress au travail et leurs impacts sur la santé, la performance et la dynamique d'équipe
- ✓ Identifier ses propres facteurs de stress et son mode de réaction face à la pression
- ✓ Repérer les signaux de stress chez les membres de son équipe ou ses collègues
- ✓ Adopter des pratiques managériales favorisant la prévention du stress et la régulation des tensions
- ✓ Utiliser des techniques de régulation du stress dans les situations exigeantes ou conflictuelles
- ✓ Mettre en place des modes d'organisation et de priorisation de la charge de travail
- ✓ Élaborer un plan d'actions pour un climat de travail serein

Contenu pédagogique

✓ **Les mécanismes du stress (Comprendre)**
- Comment le stress agit sur nous : dimensions biologique, émotionnelle et relationnelle
- Bon et mauvais stress
- Le burn out : repères et signaux

✓ **Identifier ses facteurs de stress et se connaître (Comprendre)**
- Diagnostic de son niveau et de son type de stress (test de Légeron)
- Identifier ses comportements de stress et ses ressources (MBTI)
- Identifier et hiérarchiser ses propres facteurs de stress
- Repérer les signaux de stress chez ses collègues ou son équipe

✓ **Réguler son stress : méthodes et techniques (Réguler)**
- La communication réductrice de stress, l'empathie et l'affirmation de soi
- La gestion des situations conflictuelles
- Nos stratégies psychologiques : réduire les tensions / résoudre les situations problématiques
- Zoom sur les techniques de gestion du stress

✓ **S'organiser et prioriser pour alléger la charge (Réguler)**
- Les techniques de gestion du temps
- Modes d'organisation et de priorisation de la charge de travail
- Mieux gérer les situations d'urgence

✓ **Prévenir le stress dans le collectif (Réguler)**
- Prévenir et gérer le stress professionnel : dimension individuelle et collective

- Quelques bons conseils en termes d'équilibre de vie
- Percevoir le stress de l'autre et mettre en œuvre des actions adaptées pour préserver cohésion et collaboration
- Des pratiques managériales favorisant la prévention et la régulation des tensions

✓ **Plan d'action personnel et collectif (Ancrer)**

- Définition des objectifs et choix des actions, à un niveau individuel et collectif
- Construire son plan personnel de gestion du stress
- Apports complémentaires

Démarche et méthodes pédagogiques

Démarche active, centrée sur l'apprenant qui « agit ». Une approche individualisée par le MBTI et le test de Légeron, centrée sur les ressources plutôt que sur les problèmes. Méthodes :

- ✓ Participative : basée sur le questionnement des participants.
- ✓ Active : fait appel à l'expérience, à la réflexion, à l'initiative et à la motivation des apprenants.

Moyens pédagogiques

Tests (MBTI, Légeron), brefs exposés et exercices ; Jeux de rôle et situations professionnelles reconstituées ; Échanges de pratiques et brainstorming ; Remise d'un support pédagogique.

Modalités d'évaluation

- ✓ Amont des besoins
- ✓ Évaluation formative en cours de module
- ✓ Évaluation des acquis réalisée avec un QCM
- ✓ Satisfaction à chaud et à froid (sous 3 à 4 mois)

Sanction de la formation – Certificat de réalisation