PREVENIR ET SE LIBERER DU STRESS AU TRAVAIL
Niveau 1

Public : Tout public

Pre Requis Aucun

COMPETENCES VISÉES

L'apprenant sera en mesure de comprendre les mécanismes sources de stress, de mieux se connaitre et développer un nouveau comportement permettant de prévenir le stress au travail.

OBJECTIFS

- Comprendre les origines et mécanismes du stress
- Maîtriser les techniques pour libérer les tensions
- Libérer les tensions générées par le stress
- Récupérer après un stress important

INTERVENANTS

Formateurs - Coachs certifiés et ou Psychologue et ou Sophrologues spécialisés en stress et risques psychosociaux.

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Les apports théoriques s'articulent en fonction des pratiques et vécus professionnels des agents
Nos techniques d'animation favorisent l'expression des participants (Expériences - retour d'expériences, connaissances, difficultés…) et s'articulent autour de mises en situation, exercices, simulations, plans d'actions individualisés, etc.

MOYENS MATERIEL ET TECHNIQUE

Salle dédiée, Vidéoprojecteur, paperboard et tout matériel spécifique au domaine d'activité

Durée	Dates/horaires et période de réalisation	Effectif
1 jour 7 heures	**Horaires** (*sauf demande spécifique*) : 9h00 12h30 - 13h30 17h00 **Dates Intra** : A définir	Entre 5 et 12 personnes (maximum préconisé)

LIEU de FORMATION : Sur Sites/ DDFIP

Sanction / Modalités évaluation	Suivi exécution	Support
- Questionnaire appréciation - Vérifications connaissances acquises (écrit ou oral) - attestation de fin de Formation	- Emargement par ½ journée - Questionnaire en début formation - Questionnaire en fin formation	1 livret remis à chaque participant

PREVENIR ET SE LIBERER DU STRESS - Niveau 1

Accueil / Prise de Contact
Présentation du programme - Recueil des attentes des Agents

Comprendre les origines et les mécanismes du stress
Définition du stress
- Les causes
- Les facteurs identifiés
- Le risque du stress professionnel
- Les conséquences

Travail sur des situations professionnelles vécues et d'expressions en groupe

Stress et communication
Stress / Perte de la communication / Relations conflictuelles
Savoir écouter
L'attitude d'écoute
La reformulation

Exercices pratiques – Jeux de rôle - Mises en situation

La connaissance de soi
Repérer les premières manifestations du stress, les identifier dans le monde du travail et dans la vie quotidienne
- Les exprimer

La verbalisation participe en préambule à la mise en place de stratégies antistress

- Les anticiper

Travail sur des situations professionnelles vécues et d'expressions individuels en groupe

Surmonter ses propres sources de stress au travail
Nos émotions
La relation corps-esprit
Prise du recul
Développer la confiance en soi

Les différentes réactions en fonction des personnalités
Résistance
Fuite
Adaptation

Tests Débriefing Collectif

Libérer les tensions
Hygiène de vie
Les techniques de respiration issues des outils de la sophrologie et cohérence cardiaque.
La visualisation positive
Les actions positives (rire, sport, lecture…)
Développer la confiance en soi

Exercices pratiques - Echanges sur les ressentis individuels de ces techniques afin de limiter le stress au travail.

Prévenir nos réactions face aux alertes donnés par le stress.
Savoir s'adapter à une situation d'urgence et la transformer en force d'action.
Développer de la flexibilité dans ses attitudes et comportements.
Comprendre les mécanismes du changement afin de le vivre positivement et en être acteur
S'adapter aux contraintes de la vie professionnelle au quotidien

Mises en situations et mesure des acquis