

# Savoir gérer son stress pour prévenir l'usure professionnelle

## Réf : PA052

MAJ : 04/23

## Public concerné

Tout public sans lien hiérarchique au sein du groupe  
Effectif : de 1 à 10 personnes

## Durée

2 jours – 14 heures

## Pré-requis

Aucun

## Méthodes pédagogiques

Recueil des attentes des stagiaires  
Apports théoriques  
Etudes de cas  
Mises en situation  
Analyse de situations rencontrées sur le terrain

## Moyens et techniques pédagogiques

Support pédagogique remis à chaque stagiaire

## Lieu

En INTRA : dans vos locaux

## Objectifs opérationnels

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité :

- de savoir gérer son stress
- de prendre du recul face aux difficultés du travail
- de repérer les facteurs de santé et d'usure au travail

## Contenu du stage

### Comprendre les mécanismes de l'usure professionnelle

Usure professionnelle, burn-out, risques psychosociaux, souffrance au travail, stress, violences... : de quoi parle-t-on ?

Les manifestations de l'usure professionnelle : repérer pour prévenir

Les facteurs de santé au travail

Les facteurs d'atteinte à la santé au travail

### Gérer son stress à chaud

Comprendre les mécanismes physiologiques du stress : stress aigu et stress chronique

Savoir garder son calme à chaud : la cohérence cardiaque

Savoir accueillir le stress de l'autre sans être pollué

### Prendre du recul

Savoir décompresser après-coup : respiration, relaxation, visualisation...

Mieux se connaître pour désamorcer ses stressés : les drivers

Prendre soin de soi au quotidien : comment recharger les batteries et évacuer son stress

### Savoir gérer la relation pour agir sur les situations tendues

Mieux communiquer pour favoriser la recherche commune de solutions : l'écoute, la reformulation, l'importance de la communication non verbale

Savoir formuler une demande avec efficacité pour agir sur ses contraintes : le DESC

Savoir couper court face aux agressions

Prendre du recul face aux attaques

*Après une introduction permettant de préciser de quoi l'on parle et sur quoi agir, l'essentiel de la formation est consacré à l'appropriation d'outils de gestion de stress. Partant des manifestations neuro-physiologiques du stress, l'intervenante propose des outils de gestion des différents types de stress : aigu / chronique, à chaud / à froid... Les outils sont diversifiés (approche physiologique ou cognitive) de façon à ce que les participants puissent s'approprier des outils qui leur conviennent et qu'ils mettront en œuvre dans leur quotidien.*

## Dispositif de suivi et d'évaluation

Evaluation en cours d'acquisition qui peut être faite, selon le contenu de la formation, sous forme :

Quiz, exercice pratique, étude de cas, jeux de rôles..

Questionnaire de fin de formation

Evaluation de satisfaction

## Profil du formateur

Nos formateurs et consultants sont choisis pour leurs expertises métiers et leurs compétences pédagogiques