

# Gestion du stress au travail

## Contexte

---

Les personnels des établissements de santé doivent aujourd'hui faire face à la fois à une charge émotionnelle importante (confrontation à la maladie, à la mort, ...) mais également à un certain nombre de facteurs de risque liés aux organisations et conditions de travail qui évoluent. La prévention de ces facteurs de risque peut se faire à différents niveaux, cette formation vise plus particulièrement la sphère individuelle en donnant la possibilité aux participants de renforcer leur capacité à mieux réguler leur stress au travail.

La formation a comme objectif de permettre aux participants de mieux appréhender le stress en ayant une vision plus précise de ce que cette notion recoupe (définition, mécanismes, manifestations et impacts, ...), de prendre le temps de l'analyse personnelle (facteurs de stress, niveau de stress, fonctionnement personnel en situation de stress, ...), d'acquérir des stratégies de gestion du stress et d'expérimenter un certain nombre d'outils.

## Objectifs

---

- **Définir** la notion de stress et comprendre les mécanismes du stress et ses manifestations
- **Identifier** son niveau de stress et prendre conscience de son propre fonctionnement par rapport au stress
- **Repérer** les facteurs stressants en situation de travail et identifier l'impact du stress pour le prévenir
- **Acquérir et adopter** des outils et modalités d'action de gestion du stress pour faire face à court et long terme

## Programme

---

### JOUR 1 et 2

- La notion de stress (définition étymologique du mot "stress", approche biologique du stress, approche psychologique du stress, les différentes phases du stress)
- Les mécanismes du stress (mécanismes, manifestations, conséquences du stress et impact sur la santé)
- Evaluer son niveau de stress (facteurs de résistance et facteurs de vulnérabilité)
- Les facteurs de stress personnels et professionnels
- Le rôle des émotions (mécanisme émotionnel, les différentes émotions, lien entre besoin et émotion, lien entre stress et agressivité)
- Prendre conscience et évaluer ses pensées automatiques
- Le rôle central du sentiment de contrôle
- Les stratégies de gestion du stress (stratégies visant à changer la situation, stratégies visant à changer notre réaction, stratégies de gestion physique du stress)

### JOUR 3

- Suivi et approfondissement des outils de gestion du stress suite à l'intersession
- Le rôle de l'affirmation de soi comme technique de gestion du stress
- Identifier son mode de fonctionnement relationnel en situation délicate
- Développer une posture assertive et s'affirmer dans des relations interindividuelles sources de stress (identification des éléments clés de la communication non-violente et les principales techniques d'affirmation de soi)

**Public**

**Tout personnel quelque soit sa catégorie : soignants, médico-techniques, éducatifs, administratifs et techniques**

**Exercice**

**2017**

**Code de formation**

**AFR 19**

**Nature**

**AFR**

**Organisé par**

**EPISTEME**

**Durée**

**21 heures**

**Typologie**

**Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences**

**Date et lieu**

**GROUPE 1**

**Du 6 février au 7 février 2017**

ANFH PICARDIE

**Du 14 mars au 20 avril 2017**

ANFH PICARDIE

**GROUPE 2**

**Du 4 mai au 5 mai 2017**

ANFH PICARDIE

**Le 6 juin 2017**

ANFH PICARDIE

**GROUPE 3**

**Du 16 octobre au 17 octobre 2017**

ANFH PICARDIE

**Le 21 novembre 2017**

ANFH PICARDIE