

Prévention et gestion des risques psychosociaux

LA GESTION DU STRESS



Mise à jour 11/2025

Formation en Intra Présentiel - Réf DPEO10A

En France, 50% des arrêts maladie ont pour origine le stress. Les professionnels en état de stress peuvent être poussés à commettre des erreurs ou bien s'épuiser. Cette formation sur la gestion du stress pour les professionnels vise à favoriser la qualité du travail effectué par l'amélioration du bien-être du personnel. Apprendre à mieux gérer son stress, c'est mieux se connaître pour anticiper ses propres réactions face à une émotion ou situation et donc mieux vivre ce moment. La prévention des risques psychosociaux participe ainsi à améliorer la qualité de vie au travail.

Compétence(s) visée(s)

- ❖ Mieux gérer son stress grâce à son auto-diagnostic, à la détection de ses agents stressants et à l'adoption des bonnes attitudes.

Objectifs de la formation

- ☞ Comprendre la notion de stress.
- ☞ Identifier les facteurs de stress et leurs manifestations.
- ☞ Comprendre l'impact du stress pour soi, pour l'équipe et son entourage.
- ☞ Identifier les et ses sources de stress.
- ☞ Diagnostiquer son propre stress.
- ☞ Mieux connaître ses émotions pour mieux gérer son stress.
- ☞ Gérer le stress dans la relation professionnelle et personnelle.
- ☞ Savoir adopter les bonnes attitudes pour gérer son stress.

Contenu

1. Les principes du stress

- Définition du stress.
- Les enjeux de la gestion du stress au travail.
- Les facteurs d'apparition du stress (perte de contrôle, inattendu, nouveauté, image de soi).
- La distinction entre le « bon » et le « mauvais » stress.

2. Les différentes manifestations du stress et leurs conséquences

- Les manifestations du stress (biologiques, physiologiques, l'impact du stress dans les relations avec l'entourage).
- Le stress aigu : caractéristiques et conséquences.
- Le stress chronique : caractéristiques, effets, conséquences.
- Les effets positifs et négatifs du stress.

3. Les sources de stress

- Analyse de cas vécus par les participants.
- Les sources intrinsèques du stress (manque de confiance, émotivité, manque de préparation...)
- Les sources extrinsèques du stress (l'organisation, l'équipe, les patients, une situation d'urgence...).

4. Les méthodes et techniques de gestion du stress

- La démarche de gestion du stress au travail dans le contexte extra professionnel :
- L'hygiène de vie, la nutrition, les produits psychoactifs.
- Les techniques de respiration.
- Les aliments anti-stress.
- Les techniques de développement personnel.
- Les temps de repos efficaces : le sommeil, les moments de détente, les exercices de respiration.
- L'importance d'une activité physique extra-professionnelle
- Réflexion autour du rôle du travail dans l'image soi.

Mise en place de son
plan d'action de
gestion du stress

Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation



Public : Tout professionnel



Pré-requis

Formation dispensée en français, maîtrise de la langue française.



Durée

2 jours, soit 14h (en présentiel)



Formateur(trice) pressenti(e)

Formateur(trice) psychologue clinicienne spécialisé(e) dans la gestion des conflits, des émotions et du stress.



Nombre de participants (intra)

De 2 à 8 personnes



Matériel nécessaire

Ordinateur et vidéoprojecteur

Moyens et méthodes pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques en pédagogie active
- Autodiagnostic
- Echanges et partages sur le vécu des participants
- Diaporama (Transmis après la formation)
- Mise à disposition d'un espace extranet individuel

Modalités et délai d'accès

De 2 à 5 mois en moyenne (nous contacter)

TARIF

Nous contacter pour obtenir un devis personnalisé

Besoin d'un conseil ? d'une information ? d'un devis ?

Vous êtes en situation de handicap ? Contactez-nous



06.09.08.02.20



contact@cjformation.com



www.cjformation.com

Carine ANCIAUX

Présidente, Référente handicap
Référente pédagogique et numérique
Aurélien Fauchet et Claire Royer
Assistants administratifs