

Gérer son stress pour plus d'efficacité

NOUVEAUTÉ

public concerné

- Tout public et plus spécifiquement : DRH, médecins et infirmier(e)s du travail
- Toute personne en charge des questions santé au travail

moyens pédagogiques

- Pana'Book sur la gestion du stress remis aux stagiaires
- Analyse de situations, retours d'expérience
- Illustration par cas concrets
- Questions/réponses

intervenants

- Psychiatres, psychologues

responsable pédagogique

- Dr Thierry BIGOT
Psychiatre – CHU Cochin (75)

durée 2 jours

prix inter 550 €^{ht}

lieu inter ou sur site

objectifs

- Connaître et comprendre les origines et les effets du stress
- Mettre en pratique des moyens pour le modérer et en réduire les effets nuisibles
- Développer sa capacité à repérer ses ressentis ainsi qu'améliorer sa maîtrise émotionnelle dans les situations de stress et à prendre du recul

programme pédagogique

Pédagogie active intégrant échanges, apports théoriques et pratiques adaptés aux situations professionnelles

- Inventaire des manifestations du stress vécu comme négatif
- Découverte du phénomène nommé stress :
 - > historique
 - > définition
 - > facteurs internes et externes
 - > conséquences
- Acquisition d'une méthodologie pour observer et comprendre ses propres sensations, réactions, émotions et comportements
- Les principales causes du stress :
 - > représentations mentales
 - > interprétations des événements
 - > jugements de valeurs
- Apprentissage de modification des représentations mentales, techniques de recadrage et de dédramatisation
- Pratique pour maîtriser la relaxation minute
- Ateliers pratiques
 - > Utilisation d'un questionnaire spécifique pour diagnostiquer un cas supposé de harcèlement moral ou de stress au travail
 - > Cas pratiques : entraînement à la démarche d'enquête, de recueil et d'analyse des faits et mise en place d'un plan d'action