

# PRÉVENTION ET GESTION DU STRESS LIÉ AU TRAVAIL

**Public concerné :** toute personne travaillant dans l'Entreprise

## OBJECTIFS

A l'issue du stage, le participant est capable :

- D'**identifier les situations à risques** professionnelles liées au stress
- D'**établir un diagnostic personnel** à partir :
  - de ses propres facteurs de stress professionnels et personnels
  - des effets afférents générés sur soi-même et les autres
- De **mettre en œuvre** :
  - des actions préventives et/ou correctrices
  - des **exercices simples de relaxation**

## PROGRAMME

- **Définitions autour du stress** (stress, incivilités, violences internes et externes)
- **Les facteurs de stress professionnels** (la tâche, l'organisation du travail, les relations de travail, l'environnement physique, l'environnement socio-économique) **et personnels**
- **Les mécanismes du stress** (approche systémique au travail, Syndrome Général d'Adaptation, relation stress / agressions, confusion mentale)
- **Les effets du stress** (physiologiques, comportementales et psychologiques)
- **Evaluation factuelle de mon état personnel de stress** (facteurs et effets) **et exploitation, par chacun, du champ des possibles / plan d'action**
- **Exploitation des facteurs récurrents de stress** (cercles vicieux ► cercles vertueux)
- **Les différentes limites** (exigences professionnels et stress- familiarité et agression)
- **Techniques de communication** (l'écoute active, la représentation de la pensée, le cadre de référence, distinction fait / opinion - jugement - ressenti, identité ≠ comportement, le questionnement,...)
- **Exercices de relaxation et de mise en énergie, à partir des canaux de ressources** (respiration, détente musculaire, pensée / imagerie mentale, domaine sensoriel)
- **Quelques conseils pratiques** (outils personnels de notation, hygiène de vie, ...)
- **Les indicateurs personnels de bien-être au travail**
- **Obligations et responsabilités dans le domaine des risques psychosociaux**
- **Les recours envisageables** (internes et externes à l'Entreprise)

**Durée :** de 2 à 3 jours (en fonction des exercices réalisés)

### Moyens pédagogiques :

- Travail en groupe / sous-groupes
- Travail de réflexion personnelle
- Exercices pratiques
- Outils personnels de notation
- Utilisation de films pédagogiques
- Documents de travail et de synthèse