

## COMPRENDRE ET GERER LE STRESS AU TRAVAIL POUR PREVENIR DE L'EPUISEMENT PROFESSIONNEL

**Formateur :**

Psychomotricienne,  
sophrologue

**Public concerné :**

Tout professionnel

**Prérequis :**

Aucun

**Durée :** 2 jours (14h)

**Dates :** à définir

**Lieu :** dans vos locaux

**Coût :** en Intra, cf. devis

**Pour toutes demandes  
de renseignements :**

02 97 73 24 01

formation.malestroit@cfsm56.fr

Lutter contre l'épuisement professionnel est devenu un enjeu majeur. Le syndrome de l'épuisement professionnel conjugue une profonde fatigue, un désinvestissement de l'activité professionnelle, et un sentiment d'incompétence et d'échec dans le travail. C'est l'accumulation de stress professionnel.

### OBJECTIFS

- Comprendre et identifier les manifestations de stress
- Mettre en place des stratégies pour réagir aux situations stressantes du quotidien personnel et professionnel
- Identifier et utiliser les ressources internes et externes pour un travail plus efficace et serein.

### PROGRAMME

#### 1. Le stress

Définition du stress

Physiologie du stress

Causes, identification et signes révélateurs du stress dans la vie professionnelle, personnelle.

Autodiagnostic : mieux se connaître pour faire face aux pressions de son environnement afin de donner le meilleur de soi-même.

#### 2. Stratégies et moyens d'action en situations professionnelles stressantes

Approche corporelle par des techniques de relaxation, de respirations, de mobilisations corporelles afin d'apprendre à gérer les répercussions physiques du stress sur soi.

Approche relationnelle par des techniques de communication verbale et non-verbale afin de réduire le stress relationnel en situation professionnelle

Approche émotionnelle par la compréhension et l'identification de ses émotions en situation de stress.

Approche intellectuelle par la compréhension et l'apprentissage de la transformation de son système de pensées (représentation, croyances, projections).

### METHODES PEDAGOGIQUES

Apport théorique

Exploitations de situations professionnelles concrètes travaillées en sous-groupe et retravaillées collectivement

Mise en situation à partir de technique de communication verbale et non-verbale adaptée à 2 ou en sous-groupe

Pratique corporelle de relaxation de respiration, de mobilisation physique avec acquisition de techniques courtes et simples transposable dans le quotidien.