



# STRESS AU TRAVAIL



## Durée

2 jours (14 heures)



## Public

Tout public



## Pré-requis

Aucun

## Contexte

Le stress est un facteur qui impacte fortement notre santé mentale. Être en capacité d'appréhender son état de stress n'est pas chose évidente et chaque individu développe ses propres ressources afin d'y faire face.

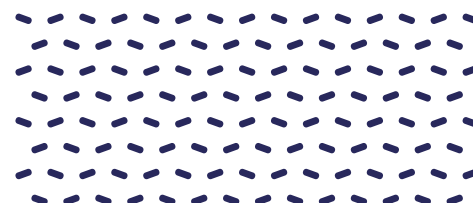
Cette formation vous apportera les connaissances et outils adaptés afin de faire face à un état de stress.

## Objectifs pédagogiques

- Reconnaître les différents "stresseurs"
- Définir les différents facteurs de risque, les signes du stress sur la santé mentale
- Identifier les conséquences du stress sur son quotidien
- Déterminer les actions à mettre en oeuvre face au stress

## Contenu

- **Qu'est-ce que le stress ?**
  - Les définitions et notions
  - Les liens émotionnels du stress
  - Les différentes sources de stress
  - Faire face aux jeux psychologiques
- **Le mécanisme du stress**
  - La bio-chimie du stress
  - La réponse : combat ou fuite
  - Les effets à plus ou moins long terme du stress : signes et symptômes
  - Les différentes approches pour apprendre à gérer son stress
- **Création d'un environnement sain**
  - Canaliser son énergie, s'organiser et modifier son rapport au temps
  - Améliorer son hygiène de vie : alimentation, sommeil et exercice
  - Se positionner à l'aide d'une communication non violente
  - Modifier son regard, changer sa perception pour mettre à distance l'élément stressant
  - Agir sur ses pensées
  - Faire des exercices d'auto-aide : respiration et relaxation
  - Faire appel à des professionnels



# STRESS AU TRAVAIL

## Méthodes et outils pédagogiques

- Apports théoriques
- Échanges interactifs et partage d'expériences
- Mise en situation

## Suivi et évaluation

- Tests et quizz compétences
- Évaluation de satisfaction

## Publics en situation de handicap

Nous sommes sensibles à l'inclusion des personnes en situation de handicap. Si vous avez un besoin spécifique d'aménagement, contactez-nous en amont de votre inscription afin que nous puissions étudier la faisabilité de votre projet : [contactformation@iaf-reseau.com](mailto:contactformation@iaf-reseau.com)



## DÉROULEMENT & TARIFS

Nos sessions de formations sont organisées inter/intra-entreprise

**En présentiel**

Intra : nous consulter  
Inter : 450€/jour/personne

**Effectif minimum : 6 personnes**