



*Vous permettra d'identifier vos déclencheurs de stress et votre comportement sous stress pour en réduire l'impact.*

*Certaines situations vont être une source de stress pour les uns et pas pour les autres.*

*Nous ne pouvons pas supprimer les facteurs stressants mais nous pouvons agir sur la façon dont nous les prenons.*

## Objectifs

- Identifier et analyser les causes et les conséquences du stress.
- Mettre en œuvre des stratégies d'adaptation.
- Se protéger contre les effets néfastes du stress afin de réduire l'usure professionnelle.

## Contenu de la formation

- Le stress : définition, évocation de situations stressantes vécues par les participants en situation professionnelle ou personnelle.
- Les causes du stress : physiques, biologiques, psycho-émotionnelles.
- Les conséquences du stress : physiologique, psychologiques et comportementales.
- L'approche cognitive et comportementale du stress.
- L'approche neuro-cognitive du stress.
- La démarche de gestion du stress : gestion des émotions, travail sur les valeurs, exigences et gestion des risques, processus de communication.
- Outils de gestion du stress : stratégies d'adaptation, de prévention, de contrôle du niveau de stress, garder son self-control, démarche d'équipe, moments «ressources».
- Différentes techniques pour gérer son stress : relaxation, exercice de respiration...).

## Méthodes pédagogiques

- Méthodes active et participative avec exposés théoriques.
- Une documentation pédagogique sera remise à chaque participant.

## Évaluation

Une évaluation en fin de formation permet de mesurer l'atteinte des objectifs et la satisfaction des stagiaires.

## Attestation du suivi de la formation

Cette formation donne lieu à la délivrance d'une attestation individuelle de suivi à son issue.

**Public**  
Tout personnel

**Durée**  
2 journées de formation soit 14h

**Formateur**  
Cadre de Santé

**Prérequis**  
Aucun

**Prix**  
Cf. Grille tarifaire  
en début de catalogue