

Gérer son stress en situation difficile

Objectifs

- Qu'est ce qui peut générer le stress ?
- Repérer la situation qui pose problème
- Comprendre l'impact de cette situation sur la personne et sur son activité professionnelle
- Développer l'estime de soi et se positionner en situation professionnelle avec plus d'assurance
- Apporter des outils et/ou techniques de gestion du stress

Contenu

Repérer les zones de stress et leurs origines (évocation du quotidien en ESAT, en EA... / des relations de travail)

- Le cadre du travail en ESAT, en EA...
- Le fonctionnement/l'organisation
- Les impératifs professionnels
- Le stress vécu individuellement et/ou collectivement / leurs autres ressentis

Définir la notion de stress au travail

- Notions théoriques relatives au stress au travail (ses origines / ses conséquences)
- Les différents types de stress (chroniques, ponctuels, contextuels...)
- Le processus (de l'émergence à l'épuisement)
- A quoi voit-on qu'on est stressé ?

Analyser une situation professionnelle permettant l'élaboration des pistes de travail

- Partage autour des situations rencontrées sur le lieu de travail
- Relativiser le sentiment « d'être » seul dans la situation de stress au travail
- Décrire les processus et les analyser
- La question de l'estime de soi face aux difficultés professionnelles

Identifier les sensations corporelles ressenties lors d'une situation de stress

- Exploration du « stress » comme phénomène corporel et émotionnel

Exprimer ses propres techniques (effectives ou projetées) visant à anticiper/combattre les situations de stress

- Inventaire des outils individuels et collectifs
- Mutualisation des ressources
- Evocation des « possibles » / Sortir de l'impasse
- Coopérer face au phénomène de stress / être solidaire

Dépasser son stress en adoptant de nouvelles postures relationnelles

- Se dépasser – valoriser ses savoirs – faire émerger sa confiance en soi
- Des points de repères pour : savoir écouter, savoir observer, savoir entrer en relations, savoir réagir au bon moment, dans de bonnes conditions, en toute sécurité, s'entourer professionnellement
- Notions illustrées : l'écoute active / la communication non violente / la reconnaissance de ses besoins et de ceux des autres

Evaluer ses acquis suite à la formation

- Retour sur les différentes thématiques abordées durant les deux jours
- Remise d'outils

Durée

2 jours

Constitution du groupe

8 à 12 participants

Tarif

Intra : Nous consulter

Inter : 450€ par personne

Dates, lieu

Nous consulter

Méthodes pédagogiques

Photolangage

Echelle du stress (pour se situer soi-même) – Partage avec le groupe

Affichage de différentes planches illustrées explicatives

Déambulation et débat avec les stagiaires

Exposé de situations professionnelles / compréhension de la situation en groupe / utilisation d'un outil d'analyse

Atelier « prise de conscience » (respiration, relaxation)

Construction d'un poster « trucs et astuces » : réflexion en petits groupes / construction collective de l'affiche « j'écris, je dessine, je crayonne, je coupe et je colle»

Apports/partage des « trucs et astuces » du formateur (ex. : 3 postures : Passives, Réactives, Proactives)

Vidéo témoignage

Simulations professionnelles « dirigées » - valorisation du jeu « d'acteur »

Utilisation d'une grille d'observation adaptée pour le groupe

Réflexion-débat sur « savoir se protéger/contrôler » émotionnellement et rationnellement

Quiz interactif, collaboratif et ludique

Expression des ressentis individuels en fin de formation

Public visé

Travailleurs handicapés, salariés d'ESAT, d'E.A, etc

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Votre formateur

Consultant formateur Secteur Sanitaire, Social et Médico-social

GERER SON STRESS

EN SITUATION

DIFFICILE