

# Gérer son stress en situation difficile

## Objectifs :

- Repérer la situation qui génère le stress
- 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

## Méthodes pédagogiques :

- Photolangage
- Echelle du stress – 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 »
- 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

**Durée : 2 jours**

**Constitution du groupe : 8 à 12 participants**

**Tarif Intra : Nous consulter**

**Tarif Inter : 450€ par personne**

**Dates, lieu : Nous consulter**

## 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
- Les différents types de stress
- 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