

# Gestion du stress

Session de 2 jours soit 14,00 heures de formation

Programme de formation

## Public visé

Salarié du secteur des services à la personne : SAAD, SSIAD

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Cette formation peut être accessible et adaptée pour certaines personnes en situation de handicap (nous contacter pour plus de renseignements). Pour une demande de compensation, vous pouvez contacter le Pôle Formation-Emploi de CQFD par téléphone 04 96 19 05 96 ou par mail [formationemploi@cqfd.asso.fr](mailto:formationemploi@cqfd.asso.fr)

## Pré-requis

Être en poste en tant qu'intervenant à domicile

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes de fonctionnement du stress et ses conséquences
- Identifier la nature et les sources de son stress professionnel ou personnel
- Apprendre à repousser le stress, s'en protéger ou le gérer et l'évacuer

## Description / Contenu

### Jour 1

#### 1 – Définition du stress

Les mécanismes physiologiques opérant dans la production, la régulation ou la gestion du stress  
Qu'est-ce que le stress au travail

#### EXERCICE: Repérage des situations où l'on se sent stressé

Faire la liste des situations dans lesquelles vous vous sentez stressé (professionnelles et personnelles) et les hiérarchiser ensuite du stress majeur aux petits stress du quotidien.

Présenter la liste au grand groupe.

#### 3 – Causes, signes et risques liés au stress

Les signes de stress L'échelle des événements à stress

Les conséquences du stress

#### EXERCICE : Autodiagnostic de son état de stress

Repérer dans une liste ses propres signes de stress et pointer les événements de sa vie porteurs de stress

#### 4 - Eloigner et réduire le stress (facteurs externes)

Exercice : quels sont les facteurs de stress sur lesquels on peut avoir une action et laquelle (aménager, organiser, anticiper, refuser...)

#### 5 – Techniques de ressourcement

Compte tenu des facteurs de stress identifiés dans la vie professionnelle ou personnelle, quelles sont les activités ressourçantes, rechargeant la batterie qu'il faudrait développer pour compenser, rééquilibrer ?

Exemples : Se dépêcher au travail/prendre son temps à la maison

Travailler dans le bruit constant/se reposer dans le calme

Tout organiser/se laisser prendre en charge

Repas rapides/repas calmes et conviviaux...

Lister ses sources de plaisir (physique, affectif, intellectuel, artistique...) y compris celles qu'on ne cultive pas ou plus

Analyser la ou les causes à l'origine de l'arrêt ou l'absence de ces pratiques de ressourcement

Réfléchir aux moyens pour mettre en œuvre des améliorations

### Jour 2

#### 6 - Facteurs personnels de stress et caractéristiques individuelles



## Caractères et stress

Les principales sources personnelles de stress et leurs caractéristiques liées à soi-même

### EXERCICE **autodiagnostic**

Les petites voix du passé : après avoir repéré ses propres petites voix, et pris connaissance des voix antidotes, faire une liste d'exemples concrets dans la vie personnelle et professionnelle de ce qu'il faudrait faire dans le quotidien pour appliquer les voix antidotes.

## **7 – Consolidation de ses forces, prise de conscience de ses atouts pour se renforcer**

### EXERCICES **autodiagnostic**

**Le drapeau** ou ce que nous préférons faire ou aimons le moins faire ; ce que nous savons bien faire et ce que nous voudrions faire progresser

**La boussole des acquis** : fiertés, réussites, qualités personnelles et professionnelles

**La métaphore de la bicyclette** : ce qui nous structure (cadre) nous guide (guidon), les atouts sur lesquels on s'assoit (selle), les valeurs qu'on transporte avec soi (porte-bagage), ce qui nous éclaire (éclairage), ce sur quoi on s'appuie (pédales), ce qui nous fait avancer (roues)...

## **8 - Visualisation mentale, relaxation, et restructuration cognitive**

Des techniques de gestion, d'évacuation ou ce qui aide à repousser le stress loin de nous à chaque instant

Restructuration cognitive : changer notre regard ou comment regarder d'un oeil moins dramatique et plus constructif les situations qui se présentent à nous pour faire baisser notre tension psychique interne

EXERCICES de visualisation mentale des réussites ou des situations calmes et ressourçantes, exercices de relaxation

## **9 – Améliorer la gestion de son stress**

Comment améliorer la gestion de son stress (faire baisser les sources qui nous sont propres et apprendre à gérer les sources externes)

Contrat d'engagement personnel à la mise en œuvre de changements dans notre vie professionnelle et personnelle

## Modalités pédagogiques

## Moyens et supports pédagogiques

## Modalités d'évaluation et de suivi

- Test de connaissance
- Évaluation en cours de formation
- Attestation remise au stagiaire
- Évaluation de la formation par le stagiaire en fin de session