

GESTION DU STRESS ET DE L'AGRESSIVITE

Session de 1 jours soit 7,00 heures de formation

Programme de formation

Public visé

Responsable de Secteur

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

Pré-requis

Être en poste en tant que responsable de secteur

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

1. Définition du stress

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

2. Causes signes et risques liés au stress

- Les signes de stress, l'échelle des évènements à stress
- Les conséquences du stress

3. Eloigner et réduire le stress (facteurs externes)

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

4. Technique de ressourcement

- Quelles sont les activités ressourçantes, rechargeant la batterie qu'il faudrait développer pour composer, rééquilibrer ?

5. Facteurs personnels de stress et caractéristiques individuelles

- Les principales sources personnelles de stress et leurs caractéristiques liées à soi-même
- Les manifestations cognitives, émotionnelles, physiques.
- Les techniques de respirations et de relaxation : sophrologie
- Les émotions de base : comment gérer et accueillir les émotions
- Les besoins avec la pyramide de Maslow
- La CNV communication non violente

Modalités pédagogiques

Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

Mise en situation par des exercices :

- repérage des situations où l'on se sent stressé
- Autodiagnostic de son état de stress
- Les facteurs de stress sur lesquels on peut avoir une action



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