



Parcours Facteurs Humains

Approche individuelle du stress : faire face aux émotions, au stress et mieux récupérer

Apporter à chacun les moyens de gérer ses émotions, sa fatigue et d'intervenir rapidement en situation d'urgence ou de crise. L'entraînement physique et mental permet de prendre du recul face au stress des situations de tous les jours. Economiser son potentiel sans altérer sa vigilance.

Vous êtes concernés : agents d'accueil, paramédicaux, agents techniques

Programme pédagogique détaillé

Emotions et stress

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Mécanismes du stress : syndrome d'adaptation de H. SELYE
- Différence entre le « bon stress » et le stress qui apporte la confusion mentale et la souffrance .
- Reconnaître les différents visages du stress (chronique...) et ses effets comportementaux
- Effets du stress aigu (Dr MANIGUET : symptômes physiques et mentaux)

Emotions et stress en équipe

- Savoir détecter les signes avant coureurs de stress pour soi et chez l'autre
- Les mécanismes de transmission du stress
- Ecoute, communication, travail en équipe pluri-professionnelle

Récupération

- Gérer ses émotions, son stress grâce à des techniques pratiques et efficaces
- Comment s'économiser, récupérer ou se dépasser dans les situations difficiles
- Les mécanismes du sommeil pour mieux comprendre la vigilance
- La respiration, l'ancrage et la bonne position du corps : des points clés pour être calme et réactif

Vous apprendrez à

- Identifier les manifestations de stress en situation professionnelle
- Utiliser les techniques de régulation du stress : relaxation, respiration...
- Découvrir les outils de prévention du stress en équipe
- Récupérer plus rapidement

Moyens pédagogiques

1 **Supports audiovisuels** pour le contenu notionnel

2 **Tests personnels**

Chaque participant est amené à identifier son profil en répondant de façon anonyme à un test personnel qu'il peut comparer ensuite au reste du groupe

3 **Relaxation guidée**

Le formateur guide les stagiaires dans l'appropriation des techniques de base en relaxation

Evaluation des acquis

- Evaluation des connaissances en fin de journée puis 6 mois après.
- Autoévaluation préalable et consécutive des compétences développées au cours de la formation (à l'aide d'un référentiel).