

# SERENITE AU TRAVAIL

(VERSION MISE A JOUR LE 17 MARS 2021)

TECHNIQUES  
INDIVIDUELLES

## Programme

### Organisation

**Durée** : 4 jours (2+2) ou 3 jours (2+1)

**Profil du public** : agents non encadrants ou encadrants désirant améliorer leurs outils de gestion du stress

**Pré-requis** : aucun

**Formation accessible aux personnes en situation de handicap (nous contacter)**

**Délai d'accès** : 4 semaines au minimum

### Objectifs

**La formation doit permettre à chaque participant :**

- De situer et d'évaluer les causes de surcharge, de surmenage ou de stress dans le cadre professionnel
- D'apprendre à repérer et à identifier les signes et les symptômes précurseurs
- De construire une posture active de prévention et de gestion du stress
- D'entrer dans une dynamique d'amélioration continue pour un apprentissage en autonomie

### Approche pédagogique

- Prise en compte initiale des situations problématiques vécues par les participants
- Travail de généralisation
- Démarche active et participative alternant phases de découvertes théoriques et d'outils pratiques.

### **Cerner les situations anxiogènes :**

- Identifier et expliciter les causes du stress
- Mesurer et évaluer son niveau de stress (test de Williamson)
- Les métiers, les fonctions, les tâches face au stress (diagramme de Karazek)
- Les cadres face au stress de leurs collaborateurs (la boussole du manager)

### **Agir sur son stress :**

- Circonvenir son stress en construisant la « Rose des vents du stress »
- Se recréer avec les techniques de relaxation et de récupération
- S'équilibrer en entretenant son potentiel physique
- S'organiser et gérer son temps, projeter son activité
- Développer une pensée positive

### **Gérer les situations professionnelles spécifiques :**

- Vivre et gérer une situation conflictuelle
- Conduire un entretien difficile
- Utiliser les techniques de « récupération-flash »
- Communiquer avec son stress, postures et gestes-clés
- Pour les cadres : accompagner un collaborateur pour discerner les situations stressantes et aider à trouver des réponses

### **Ils nous font confiance :**

Centre Paul Papin Angers (cancérologie), Fondation Chabrand Thibault (EHPAD)...

**FORMATIONS SIMILAIRES** : Gérer des situations difficiles, Pédagogie et partenariat, Renouvellement des pratiques pédagogiques, Renforcer l'estime de soi...