

Gestion du stress : bien dans son travail, bien dans sa vie

Objectifs

- Acquérir des bases sur les mécanismes du stress, afin de mieux comprendre ses propres fonctionnements
- Savoir identifier et analyser ses facteurs et ses réactions de stress
- Pouvoir se doter de conseils psychologiques et hygiéno-diététiques, d'outils et de techniques destinés à mieux gérer son stress et/ou en minimiser les effets
- Être capable d'appliquer des techniques spécifiques et des solutions concrètes, pouvant être utilisées de façon autonome, au quotidien
- Pouvoir échanger autour du stress vécu : mettre en mots et déposer le vécu, parfois difficile, autour du stress et de ses conséquences physiques, psychologiques, relationnels, organisationnels...

Contenu

• Connaître les mécanismes et les conséquences du stress

- Qu'est-ce que le stress ?
- Les types de stress : stress positif, stress négatif, stress objectif, stress subjectif, hyperstress, hypostress, seuil de résistance au stress, stratégies...
- Les facteurs de stress (externes et internes)
- Les réactions de stress (réactions physiologiques, physiques, psycho-émotionnelles et psycho-cognitives)

• Identifier et reconnaître son stress

- Tests d'évaluation : stress objectif et stress perçu
- Démonstration et mesure de la VFC (Variabilité de la Fréquence Cardiaque), marqueur scientifiquement reconnu d'évaluation de la santé globale et du stress

• Agir au quotidien sur le stress

- Les bonnes pratiques : ce qu'il convient de ne plus faire et ce qu'il convient de faire
- L'organisation : plages d'unité et de continuité, luttés contre les penchants temporels, gérer les activités...
- Trouver et donner du sens
- Conseils hygiéno-diététiques
- Techniques de gestion du stress
- Pratique collective

Méthodes pédagogiques

- Exposés théoriques
- Démonstrations en direct
- Cas pratiques, exercices supervisés, jeux de rôles

Modalités d'évaluation

Évaluation écrite des acquis de la formation, bilan oral et questionnaire individuel de la formation.

Public concerné

Avoir une activité en lien avec la santé ou la relation d'aide

Prérequis

Maîtrise des savoirs de base

Durée formation

1 jour (7H)

Lieux

Intra-établissement

Inter-établissement : Colmar
Nous consulter pour nos autres sites de formation

Tarifs

Intra-établissement :
1 110 à 1 400€ / jour pour un groupe selon le lieu de formation

Inter-établissement :
220€ / participant (repas en sus 8,50€ /participant)

Délais d'accès

Variable et inférieur à 2 mois

Modalités d'accès

Signature de la convention de formation

Intervenant

Hypnothérapeute

Contact

03 89 21 22 55
institut-formation.continue
@diaconat-mulhouse.fr

Référent handicap
03 89 21 22 50