

Prévenir, identifier et gérer le stress professionnel pour gagner en efficacité et en bien-être

PROGRAMME DE LA FORMATION

2 jours



2 et 3 décembre 2026

9h30 - 17h00



IRA de Nantes



Caroline SORDET
VIA HAPPY



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Comprendre les mécanismes du stress
- ✓ Identifier les différentes formes de stress
- ✓ Savoir détecter son niveau de stress, ses mécanismes d'adaptation et les facteurs personnels de stress au travail
- ✓ Acquérir des outils pour mieux faire face au stress et gagner en sérénité, efficacité et capacité d'adaptation
- ✓ Prévenir le stress au travail



PUBLICS

- ✓ Tout agent



PREREQUIS

- ✓ Pas de prérequis



METHODES PEDAGOGIQUES

- ✓ Apports théoriques fondamentaux
- ✓ Echanges et partages d'expériences
- ✓ Autodiagnosics, questionnaires, outils de coaching et de développement
- ✓ Atelier en sous-groupes

Présentation de la formation, point sur les attentes, notion d'intelligence émotionnelle, repérer son positionnement personnel sur le sujet du stress professionnel, objectif d'évolution.

Connaître, comprendre et repérer le mécanisme du stress.

- Définition du stress, fonctions, mécanisme d'adaptation
- Les 3 facteurs de stress principaux (environnemental, relationnel, interne), stress aigu, stress chronique, stress et mode de vie
- Distinguer stress, burn-out, bore-out, épuisement...
- Découvrir le mécanisme du stress : ce qui se joue de manière subjective, les étapes du stress (déclencheur, sensations, pensées, émotions, réactions...) à travers la roue du stress et des émotions
- Impact et effets du stress au niveau individuel et collectif
- Questionnaire d'évaluation de son type de stress et des pistes d'amélioration /Echanges et partages

Identifier son niveau de stress, ses réactions personnelles à travers une analyse des situations vécues.

- Faire son autodiagnostic de sa relation au stress à travers un historique de situations de stress vécues : où en suis-je ? ce qui me stresse, comment je réagis ? ce qui m'aide et ce qui me limite ? repérer signes avant-coureurs et les contextes de pression.
- Partages en binôme et en groupe.

Réguler son stress en s'appuyant sur de nouvelles ressources.

- Accentuer son discernement en adoptant des pensées plus aidantes : prendre conscience de ses croyances limitantes pour les faire évoluer avec des pensées plus constructives, distinguer faits et interprétations. /Partages en binôme et en groupe
- Entrer en contact avec ses émotions pour en comprendre le message et agir en conscience : identifier le langage des émotions et sensations, comprendre ses besoins, agir et non réagir, la force de la gratitude et de l'acceptation. /Partages en binôme et en groupe
- Savoir se régénérer pour garder équilibre et stabilité : bénéfices et exercices de respiration et de visualisation positive, identifier les projets sources d'énergie, transformer le négatif en positif. /Partages en binôme et en groupe

Adopter un plan personnel d'action face au stress.

- Elaborer, sous forme créative, un plan personnel intégrant les éléments de la formation pour gagner en efficacité et en bien être.