

# COMPRENDRE ET APPRENDRE À GÉRER SON STRESS POUR MIEUX VIVRE AU TRAVAIL

Le concept de stress au travail est complexe. En effet, il dépend de divers facteurs, notamment les sources du stress, la personne et les conséquences individuelles, collectives et organisationnelles. Mais le stress est avant tout subjectif, et c'est l'Homme qui le vit et le ressent qui demeure notre priorité.

En effet, sur le long terme cet état dégrade non seulement sa relation au travail, mais a également des conséquences sur la santé (spasmophilie, fatigue chronique, affaiblissement du système immunitaire, troubles du sommeil, troubles de la mémoire et de l'attention, ...).



## Qu'est ce qu'un atelier Gestion du stress professionnel ?

→ Un groupe où chaque participant, grâce à l'apport théorique et pratique de la psychologue et étayé par le groupe, pourra identifier ses sources de stress professionnels et résoudre ses problématiques sur le long terme.

### Objectifs

- **Avoir** une représentation de soi et du travail au plus proche de la réalité.
- **Gérer** ses réactions face au stress.
- **Réduire** les effets du stress.
- **Gagner** en confiance en soi.
- **Améliorer** sa santé et son bien être.
- **Anticiper** et mieux gérer son stress à l'avenir.
- **Optimiser** son énergie pour atteindre ses buts.

### Modalités

- L'atelier Gestion du stress professionnel dure deux jours et demi (jour 1 et 2 : 9h-12h30/ 14h-17h30 et jour 3 : 9h-12h).
- Possibilité de mise en place d'ateliers le week-end.

### Moyens

- Favoriser une dynamique positive en faisant circuler la parole au sein d'un groupe (10 personnes maximum).
- Acquérir les définitions clés pour comprendre ses comportements, ses émotions, ses pensées et son stress.
- Effectuer une analyse fonctionnelle et un diagnostic de sa situation psycho émotionnelle.
- Identifier ses sources de stress professionnels, les réponses à y apporter et apprendre à les réajuster et à les gérer.
- Résoudre ses problématiques et mettre en place un plan d'actions clair et réalisable pour atteindre ses objectifs.
- Acquérir des outils pratiques de développement personnel et de psychologie cognitive comportementale.