

**Objectifs :**

Comprendre les mécanismes du stress pouvant impacter la santé au travail.  
Agir sur les facteurs de stress en utilisant les techniques adaptées.  
Prévenir le Burn-out

**Public concerné et prérequis :**

Tout public

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

**Qualification des intervenants :**

Formation animée par un consultant spécialisé

**Moyens pédagogiques et techniques :**

Vidéo-projecteur, Paper-board,  
Evaluation au début de la formation sur les attentes  
Théorie, Mises en situation, Cas Pratiques  
Exercices  
Support de cours envoyé par mail

**Durée, effectifs :**

14 heures.

11 stagiaires.

**Programme :**

Préserver son capital santé dans son environnement professionnel

Identifier ses facteurs de stress : • rythmes de travail, niveaux d'objectifs, perte de liens ; • multiplicité des sollicitations ; • environnements mouvants et incertains.

Prendre conscience des facteurs de risque : • équilibre vie professionnelle et vie personnelle ; • charge mentale ; impact sur la confiance en soi ; • difficultés à s'affirmer et exprimer ses ressentis.

Identifier les signaux d'alerte du stress

Les signaux physiologiques : impacts sur le sommeil, la santé.

Les signaux liés à l'hyper adaptabilité : sentiment de vigilance permanente, d'incompétence.

Observer l'impact des différents signaux sur soi-même

Comprendre les mécanismes du stress et les repérer pour soi-même :  
difficultés relationnelles ;

modifications soudaines d'humeur ;  
sensations de fatigue répétitives ;  
troubles musculo-squelettiques ;  
difficultés à se détendre.

Améliorer le bien-être au travail  
Communication et management bienveillant  
Développer les valeurs du vivre ensemble au travail  
Elaborer un plan d'amélioration de la prise en compte du bien-être au travail

Mettre en place un plan d'actions pour agir  
Faire un état des lieux de l'épuisement professionnel à l'échelle de son service  
Agir sur ses stressseurs personnels : • accompagnement santé : sommeil, nutrition, relaxation, respiration ; • accompagnement de type auto-coaching.  
Agir pour communiquer vers son management et expliciter ses difficultés

**Modalités d'évaluation des acquis :**

Evaluation tout au long de la formation  
Evaluation en fin de formation sur l'atteinte des objectifs  
Evaluation à froid de 15 jours à 2 mois après la fin de la formation

**Sanction visée :**

Une attestation de stage sera remise à chaque participant.

**Matériel nécessaire pour suivre la formation :**

**Délais moyens pour accéder à la formation :**

Inscription au plus tard 15 jours avant le démarrage de l'action

**Accessibilité aux personnes à mobilité réduite : Oui**

OUI

**Tarif :**

520,00 €

**Taux de satisfaction de la formation :**

88.27