

PUBLIC



Toute personne ressentant des impacts négatifs lors de situations de travail jugées stressantes

PRÉREQUIS



Aucun

DURÉE



1 jour

FORMAT



**INTRA** : Présentiel ou distanciel

**INTER** : Présentiel ou distanciel

DATE INTER 2023



Nous consulter

TARIFS



**INTER-ENTREPRISES :**

**795€ HT** par participant -  
déjeuner inclus

**INTRA :**

Nous consulter

CONTACT



04 37 48 81 31

contact@faral.net

www.faral.net

OBJECTIFS

**Être capable de gérer des situations stressantes pour soi, et pour cela :**

- Définir le sujet et les mécanismes associés
- Détecter les risques pour sa santé
- Identifier les différentes stratégies de régulation pour maîtriser le niveau de tension

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Études de cas, test de positionnement, échanges d'expériences, exercices de pleine conscience et de lâcher-prise, livret personnel
- Évaluation des acquis (questionnaire)

LE PROGRAMME

**Identifier les mécanismes du stress et les répercussions sur la santé**

- Les rouages de la montée en tension
- Interface individu / situation de travail
- Perception des ressources pour faire face
- Les conséquences physiques et psychiques sur soi : repérer les signaux précurseurs

**Réguler à son niveau**

- Les 3 niveaux de prévention : primaire, secondaire, tertiaire
- Les différentes stratégies pour faire face au stress :
  - ✓ Stratégies centrées action ou émotion
  - ✓ Développement du lâcher-prise
  - ✓ Sollicitation de soutien
- La capitalisation sur ses réussites
- La pratique de la pleine conscience pour gagner des marges de manœuvres
- L'ancrage de pistes de progrès

**Apprendre à se connaître pour faire face au risque**

- Le décryptage d'une situation de travail : comprendre les sources de stress
- L'identification des menaces possibles d'une situation de travail
- Son positionnement dans les différents stades : alarme, résistance, épuisement