

FORMATION RH

Gérer son stress et prévenir l'épuisement professionnel

Objectifs

A l'issue de la formation, le participant sera capable de:

- **Fournir** des éléments théoriques sur les causes et manifestations des différentes formes de stress
- **Identifier** des outils de gestion du stress et de prévention de l'épuisement professionnel

Contenu

Distinguer les différentes formes de stress, leurs causes et leurs manifestations

Réflexion collective sur les pistes d'amélioration individuelles et collectives en termes de prévention et de gestion du stress et/ou du burnout

Échanges sur les représentations

Connaître les outils de prévention du stress et de l'épuisement professionnel
Inventaire des différentes formes de stress :

- le stress d'anticipation,
- le stress comme phénomène d'adaptation selon H. Selye ; le stress positif, le stress négatif,
- le « burn out » ou stress professionnel selon H.J. Freudenberger,
- le syndrome de stress post traumatique.

Méthodes de prévention et de gestion du stress et du burnout

- les techniques de respiration
 - l'hygiène de vie
 - apprendre à contrôler ses émotions et ses pensées
 - gestion du temps et des priorités
 - écoute de soi, écoute des autres
- Permettre** aux participants d'auto évaluer leur stress actuel.
- autoévaluation de la sensibilité au stress (test)
 - analyse individuelle des risques de burnout(test)
- Réaliser** un plan d'action individuel permettant de prévenir ou de gérer son propre stress : rédaction d'un contrat avec soi-même : ce que je mets en place d'ici demain, une semaine, un mois

Public concerné

Tout public.

Pré requis

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

Validation

Alteravia délivre une attestation des acquis de la formation.

Durée

14 heures

Prix

560 euros par participant