

# Gestion du stress et prévention du burn out

GSTREBURN

La formation Gestion du stress est une formation indispensable pour toute personne souhaitant maîtriser son stress pour gagner en sérénité et en performance professionnelle. Dans les nouveaux contextes de travail : réorganisations, restructurations, incertitudes, management uniquement par les processus, le travail en entreprise peut épuiser, voire rendre malade. C'est pourquoi il est important de détecter les symptômes du stress et du burn out et d'en analyser les causes pour agir sans délai.

Présentiel - Synchrone

## Objectifs



### Public Visé

Toute personne souhaitant maîtriser son stress au travail.



### Pré Requis

Aucun

## Objectifs pédagogiques et d'évaluation

- Définir le stress et apprendre à le gérer
- Opérer un recentrage des attentes professionnelles et des aspirations personnelles afin de renforcer la motivation du professionnel
- Prévenir certaines pathologies professionnelles liées à un mal-être au travail

## Méthodes pédagogiques

Formation axée sur la mise en pratique  
Méthode participative  
Evaluation croisée et partage de bonnes pratiques  
Outils de sophrologie  
Communication bienveillante  
Travail en sous-groupe

## Parcours pédagogique

### Gestion du stress

Objectif : Être capable de définir le stress et les émotions, d'en reconnaître les expressions physiques et psycho-sociales

Présentation des participants et du formateur : Présentations croisées avec questionnaire de recueil des attentes des participants

Définition et tour d'horizon du stress au travail : *Diaporama Powerpoint*

Symptômes physiques courants, causes et conséquences sur les compétences psycho-sociales : *réflexion en grand groupe, recueil des réponses*

La prise de recul et l'analyse des facteurs de stress : *mise en situation de situation de stress en sous-groupe*

Le recentrage personnel : outils de sophrologie : centrage, équilibre et respiration

La reconnaissance des émotions : présentation de la fleur des émotions, *échange en grand groupe*

L'expression constructive des émotions et la gestion des émotions :

communication non violente : *présentation*

Indicateurs d'évaluation :

*Mise en perspective des attentes par rapport à la formation, auto-évaluation d'acquisition des connaissances par "quizz 20 questions sur le stress"*

### Le Burn-Out

Objectif : Être capable de définir le burn out et de comprendre l'importance de la prise en compte de ses besoins et ses limites

Définition et reconnaissance de la maladie professionnelle : *Diaporama*

Reconnaître les premiers signes et les prendre en compte : *Diaporama*

Les besoins physiologiques et psychologiques de l'individu : *Tour de table, échange en grand groupe*

Prendre en compte ses besoins et définir la notion d'engagement au travail :

Pyramide des besoins selon MASLOW et définition des besoins humains, *tour de table sur les valeurs au travail et la notion d'engagement*

Indicateurs d'évaluation :

*Collage co-création sur feuille A3 illustrations du burn out proposées en sous-groupe*

*Présentation de sa création, échange avec le groupe*

### Construire son équilibre au travail

Objectif : Cerner les constituantes de l'équilibre personnel et construire son protocole d'auto-gestion

Concilier vie professionnelle et aspirations personnelles : *lecture de document*  
Apprendre à identifier les priorités et hiérarchiser ses tâches : *Tableau de répartition des tâches et Matrice d'Eisenhower*  
Construire son protocole anti-stress : *Travail individuel sur table*  
Renforcer ses motivations et donner du sens à son travail : *Tableau blanc*  
Gérer la charge mentale et la pression au travail : *Echange en grand groupe*  
Indicateur d'évaluation :  
*Compréhension des enjeux et stratégies de gestion du stress et prévention du burn out*

## Moyens pédagogiques

Salle de formation claire, climatisée et spacieuse  
Tableau blanc  
Vidéo projecteur  
Support de cours  
Caméscope

## Qualification Intervenant-e-s

Spécialiste en management et communication

## Méthodes et modalités d'évaluation

Questionnaire de positionnement - Evaluation en cours de formation :  
exercices, mises en situation - Quizz - Evaluation de fin de formation :  
Quizz - Bilan individuel des compétences acquises - Questionnaire de  
satisfaction à chaud - Questionnaire de satisfaction à froid

## Modalités d'Accessibilité

Pour les personnes en situation de handicap, et en fonction des besoins spécifiques, un entretien avec notre référente handicap pourra être organisé. Vous pourrez vous exprimer en toute confidentialité et liberté sur votre handicap. Merci de noter ci-dessous si vous êtes en situation de handicap.

 **Durée**  
**14.00** Heures    **2** Jours    **Effectif**  
De 4 à 8 Personnes

 **Tarifs (net de taxes)**  
Inter (Par personne) : **770.00 €**



Contactez-nous !

Valéry ROCHE  
Responsable de site et chargée de développement

Tél. : 0696528571  
Mail : vroche@strategie-info.com