

# FORMATION

## GERER SON STRESS

### Format d'intervention



Présentiel

### Mode d'intervention



Intra

### Votre secteur d'activité

**S** Santé **M** Médico-Social

**T** Territorial

### Vous êtes

Membre de la Direction (DRH), chargé(e) de mission, membre du CHSCT, conseiller(ère) prévention, médecin de prévention, agent hospitalier.

### Date et lieu



: sur demande

- 1 jour : 9h00 – 17h00

### Tarifs

Devis sur demande

**Référence OV22**

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Appréhender** la physiologie du stress et ses manifestations.
- **Évaluer** les facteurs de stress dans votre environnement de travail.
- **Développer** les ressources pour prévenir le stress (prévention primaire, secondaire ou tertiaire).

### PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

### INTERVENANT

Formation animée par un(e) consultant(e) spécialisé(e) en management des ressources humaines.

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Réflexion et mise en application, à travers du contenu inspirant, des exercices et des outils opérationnels.

### PROGRAMME

#### 1 - Comprendre les enjeux liés à la gestion du stress dans les établissements

- Définition des principes et des enjeux majeurs pour les agents et les établissements
- Identification des manifestations psychosomatiques et signaux d'alarmes
- Présentation des chiffres-clés illustrant le coût du stress au travail
- Analyse des typologies de stress : aigu, chronique, post-traumatique
- Focus sur l'actualité : burn out, bore out, brown out...
- Estimation des coûts individuels et collectifs du stress au travail

#### 2 - Identifier ses sources de stress

- Analyse des situations stressantes en milieu professionnel grâce à plusieurs outils (CINE, zone de contrôle, facteurs de stress)

#### 3 - Développer des stratégies de défense face au stress

- La gestion des émotions : introduction au développement de son intelligence émotionnelle
- Apprendre à se connaître : identifier ses forces et les développer
- Gérer son temps
- Récupérer et évacuer les tensions : exercices

### LES PLUS

- Cette formation peut être complétée par un programme digital innovant à la jonction entre la formation et le coaching « Manager son stress ».
- Plus de 30 ans d'expérience auprès des acteurs territoriaux et une expertise de vos environnements de travail.

### EVALUATION

Tout au long de la formation des exercices ou des quiz permettent d'évaluer l'acquisition des connaissances et des compétences et l'atteinte des objectifs. Une évaluation de la satisfaction des participants est recueillie en fin de formation


[formation.rrh@relyens.eu](mailto:formation.rrh@relyens.eu)


+33 (0)2 48 48 15 15

#### Relyens SPS

CS 80006 - 18020 BOURGES Cedex - FRANCE  
Tél : +33 (0)2 48 48 15 15 - www.relyens.eu

S.A. au capital de 52 875 € - Société de courtage d'assurance -  
335 171 096 RCS Bourges  
Siège social : Route de Creton - 18110 VASSELAY -  
N° ORIAS 07000 814 - www.orias.fr  
Organisme de formation professionnelle déclaré sous le  
n° 24180125318 auprès du Préfet de région

