

LE STRESS PROFESSIONNEL

Comprendre, gérer et prévenir

I 330 210 022 S

OBJECTIFS :

- Identifier les processus corporels et psychologiques liés au stress généré par un contexte professionnel spécifique.
- Utiliser des méthodes et outils permettant de limiter, de gérer et d'évacuer le stress.

CONTENU :

- **Connaissance des processus corporels et psychologiques liés au stress :**
 - Stress positif, stress négatif, stress aigu, stress chronique (notion d'énergie).
 - Biologie du comportement.
 - L'émotionnel au coeur du stress. Les facteurs stressants.
 - Manifestations physiques du stress.
 - Effets du stress sur la santé - Interactions de trois systèmes biologiques : neuronal - hormonal - immunitaire.
- **Gestion du stress :**
 - Limiter et éviter les situations stressantes.
 - L'affirmation de soi.
 - Coping : stratégies d'ajustement à l'adversité ou comment "faire face".
 - Techniques psychocorporelles adaptées concourant à l'évacuation du stress, au maintien de l'équilibre psychique, à la récupération d'énergie, à la détente.
- **La gestion du temps et l'organisation comme facteurs limitant les situations de stress :**
 - Les rythmes biologiques et sociaux - Du bon usage de l'urgence - Choix de priorités.
- **La relation aux autres dans le contexte de travail.**

MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques. Exercices. Techniques psychocorporelles. Échanges.

MODALITÉS & DÉLAIS D'ACCÈS ➤ Page 280 • **MODALITÉS D'ÉVALUATION** ➤ Page 3
ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES ➤ Page 3.

CERF FORMATION • Tél. : 05 49 28 32 00 • Mail : inscription@cerf.fr • Internet : www.cerf.fr

PERSONNEL CONCERNÉ :

➤ *Tout personnel soignant, social, éducatif ainsi que des collectivités et des divers services confronté ou ayant à gérer des contextes professionnels particulièrement stressants (deuil, violence, souffrance des publics en charge).*

PRÉ-REQUIS : ➤ Aucun.

FORMATEUR(S) & QUALITÉ :

➤ 1 thérapeute psychocorporel.

PARTICIPANTS • DURÉE :

➤ 6 à 14

➤ 5 jours (35 h)

DATES

• LIEU :

➤ 16 au 20/05/2022 ➤ PARIS

COÛT PÉDAGOGIQUE ➤

1 430 €

Réalisable au sein de votre établissement.
Tarif groupe sur demande.