

### Objectifs pédagogiques

Comprendre les mécanismes du stress pouvant agir sur votre santé au travail.

Agir en utilisant les techniques adaptées pour se préserver.

### Public

Tout collaborateur.

### Prérequis

Aucun

### Durée

2 journées (14 heures)

### Modalités pédagogiques

Formatrice experte en prévention et gestion du stress en entreprise et professeure de yoga  
Méthode active et participative.

Alternance d'apports théoriques, de présentation d'outils.

Autodiagnostic, techniques pratiques encadrées (respiration et cohérence cardiaque), co-construction de solutions.

Approche basée sur l'expérience des participants.

Support de cours numérique et attestation de formation remis en fin de formation

### Moyens et supports pédagogiques

Support de cours numérique et attestation de formation remis en fin de formation.

### Modalités d'évaluation et de suivi

Mises en situation pratiques tout au long de la formation pour favoriser l'appropriation des concepts et outils abordés.

Mémorisation des points essentiels de la formation avec des synthèses proposées régulièrement par l'intervenant.

Évaluation des acquis via un quiz des connaissances en fin de session.

- **Stress au travail, préserver son capital santé**
  - Identifier ses facteurs de stress :
    - Gestion du temps et des priorités
    - Atteinte des objectifs
    - Les sollicitations extérieures
    - Environnement incertain et changements
  - Prendre conscience des facteurs de risque :
    - Charge mentale ; impact sur la confiance en soi
    - Apprendre à écouter les besoins et ressentis des autres
    - Identifier ses limites et s'autoriser à exprimer ses émotions, ressentis et besoins de manière assertive
  
- **Identifier les signaux d'alerte du stress**
  - Les signaux physiologiques : impacts sur le sommeil, la santé
  - Les signaux liés à l'hyper adaptabilité : sentiment de vigilance permanente, d'incompétence
  
- **Observer l'impact des différents signaux sur soi-même**
  - Comprendre les mécanismes du stress et les impacts sur les plans physiologique, physique et psychique
  - Savoir les repérer pour soi-même :
    - Difficultés relationnelles
    - Humeur changeante
    - Fatigue
    - Difficultés à se détendre
  
- **Mettre en place un plan d'actions pour agir au plus vite**
  - Apprendre à faire la part des choses et s'autoriser à dire non
  - Savoir s'accorder du temps et éviter le "flux tendu"
  - Cultiver l'optimisme : savoir prendre du recul dans les situations tendues pour mieux rebondir sur les aspects positifs
  - Découverte des techniques simples pour reprendre le contrôle de soi : auto-coaching, respiration, techniques de yoga et de cohérence cardiaque, EFT, méditation...