



Formation

Prévenir et gérer le stress

L'homme au travail perd sa liberté et son pouvoir de faire ce qui lui plaît, quand cela lui plaît et comme cela lui plaît. Il se trouve au cœur d'un faisceau de contraintes, d'obligations et il ne peut agir sans être évalué dans ses compétences, performances et potentiels.

L'homme au travail doit produire, communiquer, trouver du sens et en contrepartie de ses engagements et de ses efforts, il souhaite obtenir une juste rémunération, une valorisation de son travail et une reconnaissance satisfaisante de lui-même.

Le risque de souffrance existe, c'est une évidence. Le travail s'est complexifié, son sens devient plus flou, le temps se contracte, l'individu se retrouve alors écartelé dans un double lien contradictoire, porte ouverte au mal être.

Notre intervention permet à **toutes personnes** :

- **D'identifier et de comprendre les mécanismes du stress** dans ses origines, causes et manifestations
- **D'identifier les précurseurs du stress (« les stressseurs »)** et en constituer un document de vigilance
- **De faire la distinction** entre un stress-moteur et un stress souffrance
- **De déterminer le seuil de transformation** du stress-moteur en stress-souffrance
- **D'analyser les effets et les conséquences** possibles du stress sur la personne, sur son environnement professionnel, sur son unité de travail
- **D'apprendre à gérer** ses émotions, d'élaborer un mode de communication
- **D'identifier les outils** complémentaires dans le cadre de la prévention et la gestion des situations de stress (gestion du temps, communication, bilan...)

Formation : 1 à 2 jours selon l'objectif, en intra ou inter

En intra : sur calendrier de l'entreprise

En inter : 2 sessions annuelles