

THÈME : [LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL](#)

## DURÉE

2 journées

## OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress, ses origines et conséquences
- Découvrir des stratégies de contrôle et limiter l'impact du stress sur soi et dans son organisation de travail
- Acquérir des techniques pour réguler le stress et augmenter son niveau de résistance
- Mobiliser ses ressources pour être plus serein dans son exercice professionnel
- Développer des comportements positifs et compétences relationnelles pour améliorer la communication

## PROGRAMME

###  tape 1 :  valuation des pratiques et approche du sujet

- Recueil des attentes des participants et difficultés rencontrées
-  change avec les participants afin d'établir une analyse critique des pratiques.
- Présentation des objectifs

###  tape 2 : Approfondissement des connaissances

- Comprendre le phénomène de stress (définitions, physiologie)
- Identifier les sources et origines de stress (physiques et psychologiques)
- Reconnaître les manifestations cliniques et comportementales du stress et ses conséquences (individuelles et organisationnelles)
- Comprendre et définir le risque d'épuisement professionnel
- Adopter des techniques et moyens pour limiter l'impact du stress
- Reprendre le contrôle pour vaincre le stress
- Apprendre le lâcher prise, cultiver l'optimisme

- S'affirmer pour limiter le stress (positionnement, techniques de communication)
- Gérer sereinement ses relations (apport de la communication non violente)

## Étape 3 : Application pratique à travers des mises en situation et exercices

- Analyse des pratiques et étude des cas vécus par les participants
- Travaux en sous-groupes
- Mise en situations
- Élaboration de plans d'action
- Exercices de respiration, de relaxation dynamique et de visualisation pour vivre plus détendu et avec une conscience plus subtile

*Optionnel : Possibilité d'une journée complémentaire à distance*

### PUBLIC CONCERNÉ


Personnel administratif, soignant ou non soignant, éducatif, encadrant (session spécifique aux encadrants envisageable)

### PROFIL FORMATEUR

Infirmier, formateur certifié en gestion du stress et techniques d'hypnothérapie

### CONTACT

 [formation@mqs-formation.com](mailto:formation@mqs-formation.com)

 02 99 05 96 42