



Institut de Formation et de Recherche en Santé

46 Rue d'Arrezzo

69800 Saint Priest

Tél : 04/26/55/14/92

Courriel : roland.hussler@gmail.com

Site internet : www.ifres.fr

Formation : « Comment gérer son stress au travail ? »

1) Durée de la formation

Formation de **vingt heures** sur 10 modules

- Neuf modules de formation de deux heures réparties sur 10 périodes consécutives
- Un module de deux heures de formation-régulation au bout de six mois.

2) Objectifs

- Acquérir une connaissance des mécanismes du stress au travail
- Développer les compétences nécessaires pour gérer le stress au travail
- Maîtriser les outils de gestion du stress

3) Programme de formation

Module 1 : Mécanismes du stress

- **Théorie** : qu'est-ce que le stress ? Mécanisme de l'Eustress et du Distress
- **Pratique** : Analyse de situations concrètes

Module 2 :

- **Théorie** : Comment s'installent les tensions émotionnelles ? Influence des émotions dans le mécanisme du stress.
- **Pratique** : Evaluation de son intelligence émotionnelle et son incidence au travail

Module 3

- **Théorie** : Comment les pensées (cognitions) influencent le stress au travail ? Influence des cognitions dans le mécanisme du stress.
- **Pratique** : Auto-évaluation des cognitions susceptibles de générer du stress

Module 4

- **Théorie** : Comment se manifeste le stress dans son corps ? Influence du stress sur le corps.
- **Pratique** : Bilan des manifestations du stress dans son corps et impact sur notre santé

Module 5

- **Théorie** : Quelles sont les différentes techniques de relaxations ? Influence de la relaxation sur le stress.
- **Pratique** : Apprentissage des techniques adaptées à la gestion du stress au travail.

Module 6

- **Théorie** : Comment communiquer sans stress ? Influence de la communication dans le mécanisme du stress
- **Pratique** : Auto-évaluation de ses attitudes de communication

Module 7

- **Théorie** : comment développer une communication empathique ? Influence de l'empathie pour apprendre à gérer son stress
- **Pratique** : jeux de rôles pour développer une communication empathique

Module 8

- **Théorie** : Pourquoi et comment les conflits se construisent au travail ? Comprendre et gérer ses réactions face aux conflits (attaque-fuite-repli). Décrypter les rapports de dominance et de soumission pour pouvoir reconstruire (triangle dramatique de Karpman)
- **Pratique** : analyse de pratiques autour de cas concrets

Module 9

- **Théorie** : Bilan et évaluation de la formation. Discussions autour de situations vécues.
- **Pratique** : Elaboration d'un outil d'auto-observation et d'auto-évaluation de la stratégie antistress pendant six mois. Questionnaire de satisfaction de la formation.

Module 10 : Régulation au bout de 6 mois.

Bilan des résultats de la formation dans son application au travail depuis 6 mois.

Facturation de la formation :

L'heure de formation est facturée 95 € TTC. Les frais administratifs se montent à 50 € TTC. La formation : « Comment gérer son stress au travail ? » est facturée **1950 €**.

SIREN : 411 684 855 00058

Déclaration d'activité enregistré sous le numéro
84691527369 auprès de la Direccte Rhône Alpes