

Module 4: Comprendre et réguler son stress

Capsule Compétences Psychosociales

Il existe autant de sources de stress que de situations. Le stress est à l'origine de nombreux impacts, négatifs, en termes de santé physique et émotionnelle et d'efficacité professionnelle.

L'OMS a mis en avant la nécessité de comprendre les mécanismes du stress et son influence pour mieux le gérer et gagner en sérénité :

« Faire face à son stress suppose d'en reconnaître les sources et les effets et de savoir en contrôler le niveau. Nous pouvons alors agir de façon à réduire les sources de stress, par exemple, en modifiant notre environnement physique ou notre style de vie. Nous pouvons également apprendre à nous relaxer pour que les tensions créées par un stress inévitable ne donnent naissance à des problèmes de santé. » OMS, 1993.

Cette formation propose des clés opérationnelles pour identifier ses facteurs de stress, les symptômes qui en découlent et les réponses les plus adaptées.

Programme

Définir les mécanismes du stress et les enjeux de la gestion du stress dans le quotidien professionnel

- Partager les représentations sur la notion de stress
- Distinguer les différents niveaux de stress et leurs impacts

Mener une introspection individuelle pour comprendre les mécanismes du stress

- Identifier ses déclencheurs et leurs origines
- Repérer ses comportements inefficaces en situation stressante

Pour qui ?

Toute personne souhaitant apprendre à mieux maîtriser son stress en milieu professionnel.

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

Objectifs

Être capable de :

- Comprendre le stress et ses mécanismes
- Acquérir différentes stratégies de prévention et de régulation
- Mieux connaître ses ressources, les développer pour faire face aux événements stressants

3,5 heures

Distanciel

Expérimenter de manière ludique la gestion du stress

Des ateliers collaboratifs menés en sous-groupes permettront d'expérimenter en situation des techniques simples de régulation du stress

Un temps de réflexion collective permettra aux participants de :

- Prendre conscience des ressources et leviers internes de prévention du stress
- S'approprier des techniques d'apaisement (régulation)
- Identifier les pratiques à intégrer dans leur quotidien (plan d'actions individuel)

Les plus

Une taille de groupe restreinte pour faciliter les échanges
Un exercice d'introspection guidé pour s'autoévaluer sereinement
Des ateliers collaboratifs pour se découvrir et s'enrichir mutuellement

Nos modalités pédagogiques

Notre signature pédagogique **I.M.P.A.C.T.** sous-tend toutes nos modalités pédagogiques:

- **I****NSPIRATION** : susciter l'envie d'apprendre par l'identification des enjeux, des besoins, par la projection sur les bénéfices possibles
- **M****OUVEMENT** : stimuler l'apprentissage par l'expérimentation (mises en situation, jeux d'expérimentation, cas pratiques,...)
- **P****ERSONNALISATION** : prendre en compte les individualités et les spécificités de contextes professionnels avec des modalités pédagogiques variées
- **A****UTONOMIE** : favoriser des travaux de sous-groupe autonomes, des entretiens réflexifs entre participants, la prise de conscience du « pouvoir agir » individuel
- **C****O-RESPONSABILITE** : engager, tout au long de la formation, les participants dans la co-construction des apprentissages
- **T****RANSFORMATION** : challenger la définition d'objectifs de progrès, les prises de conscience des possibilités, des défis post formation

Nos modalités d'évaluation

Avant

Chaque participant est invité à :

- Réaliser son auto - évaluation de connaissances / expériences sur les différents thèmes de la formation
- Définir ses propres objectifs de progrès en lien avec ses pratiques professionnelles

Pendant

Notre approche de l'évaluation formative : une évaluation continue de la progression

A travers notre pédagogie active et pragmatique, nous mettons en œuvre une évaluation continue, intégrée au déroulement de la formation.

En cours de séquence : nos séquences sont structurées en temps forts qui nous permettent de mesurer les évolutions

- Au démarrage, par une activité de sensibilisation, nous faisons émerger le positionnement initial des participants
- Au cœur de la séquence, nous vérifions la compréhension et l'acquisition des contenus abordés au travers d'activités variées : exercices pratiques, mises en situation et quizz...
- En fin de séquence, les participants évaluent leur progression sur le thème en lien avec leur fiche d'auto-évaluation

Cette approche dynamique nous offre une vision précise de la progression de chaque apprenant et nous permet d'ajuster notre démarche pour répondre aux besoins spécifiques de chacun.

En fin de formation :

Le formateur réalise une évaluation des acquis à travers plusieurs activités proposées aux participants :

- Réaliser une synthèse des messages clés de la formation
- Evaluer leur progression en lien avec leurs objectifs de progrès
- Proposer des défis personnels d'expérimentation en lien avec leurs objectifs de progrès
- L'évaluation de la satisfaction des participants s'effectue par le biais d'un questionnaire en ligne

Après

Les participants expérimentent les défis proposés en fin de formation
Des ressources complémentaires seront proposées pour consolider les connaissances et approfondir les notions abordées