



Kiné Ouest Prévention

1 Allée du Puits Julien - BP 112 - 22590 PORDIC

Tel : 02.96.58.09.02. - Fax : 02.96.58.09.03.

E-mail : kine.ouest.prevention@wanadoo.fr

Internet : www.kineouestprevention.com

Formation « Gestion individuelle du stress »

Contexte :

- Le stress est directement ou indirectement à l'origine d'un tiers des arrêts de travail.
- Le stress est la cause reconnue de nombreux problèmes de santé.
- Le stress est un dévoreur d'énergie et un perturbateur social dans le monde du travail.
- Les facteurs de risques du stress sont environnementaux (organisation du travail, bruit, communication..) et personnels (mode comportemental, hygiène de vie, capacité d'organisation et d'adaptation..).
- Le stress, bien géré peut aussi être un stimulant et un facteur de progression professionnelle, sociale et personnelle.
- Parallèlement à l'attention qui est portée aux conditions physiques et psychosociales de travail, on peut favoriser la régulation des phénomènes négatifs de stress par une formation à la gestion individuelle du stress.

Objectifs : Permettre aux participants de développer les facultés d'adaptation personnelle aux facteurs stressants et de prévenir les conséquences négatives du stress sur la santé.

Participants : 6 à 14 stagiaires, sensibilisés par ce thème.

Durée : 3 jours (21H de formation en 2 sessions de 2J + 1J)

Programme :

1. Comprendre le stress :

- Définitions sociale et médicale du stress.
- Les causes et les conséquences du stress.
- Les mécanismes biologiques et psychologiques du stress.
- Les effets du stress sur les différentes fonctions de vie.

2. Mieux se connaître :

- Evaluer ses facteurs et situations personnels et professionnels de stress.
- Découvrir son mode et ses capacités d'adaptation.
- Repérer les zones corporelles d'expression du stress.

3. S'initier à la relaxation :

- Découverte et maîtrise de la respiration.
- Repérage et relâchement des tensions.
- Développement des perceptions sensorielles.
- Pratique des visualisations mentales.

4. Améliorer les relations humaines

- Les principaux dysfonctionnements de la relation.
- Les principales règles d'hygiène relationnelle.
- Analyse de situations conflictuelles (à partir des témoignages des participants).
- Exemples d'application dans des situations de la vie quotidienne (jeux de rôle).

5. Synthèse et utilisation des différents outils de Gestion Individuelle du Stress

- Repérer une situation répétitive ou aiguë.
- Définir les outils adaptés, les changements à opérer.
- Mettre en pratique, évaluer le résultat et réajuster.

Méthodes pédagogiques :

- Evaluation des attentes des participants et choix des problématiques professionnelles et personnelles à aborder : Auto questionnaires et échanges avec les participants
- Acquisition de connaissances : échanges interactifs autour de supports multimédias
- Acquisition de savoir faire : pratique en groupe et corrections individualisées
- Acquisition de savoir être : jeux de rôle avec analyse et échanges.

Intervenant : Un kinésithérapeute, formateur consultant en santé au travail.