

LA PREVENTION ET GESTION DU STRESS

Une approche innovante centrée sur l'homme

Utilisation d'outils technologiques permettant un bilan et un programme individualisés

LE CONTEXTE

Le stress au travail peut avoir plusieurs visages: surcharge, manque d'autonomie, conflit, déséquilibre entre la vie personnelle et le travail...
Etre sous pression sans relâche peut causer bien des maux psychologiques.
Mais il est possible de ne pas crouler sous le stress. Des solutions existent et elles concernent autant les salariés que les managers (vente et manage-

LES OBJECTIFS

Le programme de formation, véritable transfert du sport de haut niveau, a pour but d'aider les individus à gérer plus efficacement les exigences et contraintes du travail, en améliorant leur stratégies d'adaptation aux sources de stress et en renforçant leur base physique et mentale



EMPATHIE



Les atouts de la formation:

- Acquérir une méthode organisationnelle
- Améliorer ses capacités physiques et mentale
- Diagnostic physique de son capital santé
- Evaluation de son niveau de stress
- Remise d'un programme d'activité personnalisé

PUBLIC CONCERNE:

Tous collaborateurs de l'entreprise.

DUREE TOTALE DE LA FORMATION PRECONISEE:

2 jours consécutifs ou non consécutifs

JOUR 1 : Définition et gestion du stress

DEFINITION DU STRESS

- Qu'est ce que le stress?
- Les principales causes et symptômes associés (physiques et psychologiques)
- L'influence du stress sur les capacités mentales et physiques
- Du stress à l'anxiété puis au «burnout»
- Les principales causes et conséquences
- Les facteurs et personnes à risque

Discussion autour des questionnaires de stress rendus par les stagiaires

LE ROLE DU SYSTÈME NERVEUX SUR LE STRESS

- Les deux systèmes de régulations du stress
- Les réponses physiologiques
- Influence de l'attitude et de l'hygiène de vie
- Questionnaire personnalisé : stress, attitude, motivation, activité physique
- Exemple de mesure physiologique du stress et d'un bilan physique

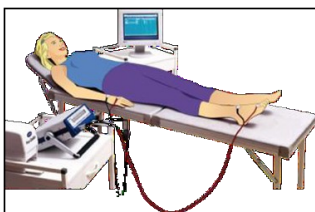
LE MATIN :
Connaissances
théoriques



LE POSTE DE TRAVAIL

- Evaluer les risques physiques et physiologiques liés à son environnement de travail
- Analyser leurs impacts sur son capital santé
- Réduire le risques physiques
- Les troubles musculosquelettiques(TMS)
- Le principe de sécurité physique et d'économie d'effort
- Les gestes et postures
- Utiliser le système de prévention santé destiné aux salariés

L'APRES MIDI :
Gérer son stress
sur son lieu de
travail



GESTION DU TEMPS

- Gestion des priorités
- Utiliser efficacement les nouvelles technologies de l'information et de la communication
- Utiliser les services proposés aux enjeux sociétaux

CREER SON LIEN SOCIAL

- Communication
- Gestion des conflits
- Développer un esprit d'équipe

JOUR 2 : Améliorer sa résistance au stress

REMISE DU BILAN «STRESS»

- Explication du barème
- Discussion et conseils individuels

LE CHANGEMENT D'ATTITUDE

- Evaluer la dangerosité d'un stimulus
- Evaluer les ressources disponibles pour y faire face
- Identifier le changement à faire
- La thérapie cognitivo-comportementale

AMELIORER SES CAPACITES PSYCHOLOGIQUES ET EMOTIONNELLES

- Déclencher la réaction de détente
- Maitriser sa fonction respiratoire
- Trouver sa technique de relaxation parmi les nombreuses existantes

LE MATIN



L'APRES MIDI :

Être prêt à affronter
le stress

LES ACQUIS DE FORMATION

- Comprendre les mécanismes du stress.
- Gérer ses émotions en situations stressantes.
- Gérer efficacement son stress dans la durée
- Améliorer son capital santé
- Un rapport détaillé de la condition physique, mentale et diététique
- Un plan d'action individualisé

REMISE DU BILAN «PHYSIQUE»

- Explication du barème
- Discussion et conseils individuels

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- Importance de l'activité physique sur le stress
- Les méthodes d'amélioration de la condition physique

UNE DIÉTÉTIQUE COHÉRENTE

- Le régime alimentaire
- Les plantes médicinales adaptogènes
- Les suppléments

LUTTER CONTRE LES ADDICTIONS

- Risques associés au tabac et à l'alcool
- Rôle de l'activité physique sur la décision d'arrêter

LE SOMMEIL

- Les phases du sommeil
- Définition, causes, symptômes et prévention des troubles du sommeil

LA METHODE PEDAGOGIQUE

La pédagogie utilisée est une pédagogie active qui s'appuie sur une progression parfaitement adaptée aux mécanismes de formation professionnelle, et qui alterne :

- Une activité de découverte où le participant présente la connaissance des pré-requis et ses représentations dites "pré-scientifiques" sur le thème traité.
- Une activité de démonstration où le formateur apporte des connaissances en s'adaptant aux pré-requis des apprenants ainsi, il corrige, confirme et complète les connaissances des stagiaires,
- Une activité applicative dans laquelle les notions enseignées sont systématiquement appliquées par les stagiaires. Chaque exercice d'application comporte des critères de réussite annoncés aux participants. Cette démarche constitue une évaluation formative constante.

Des documents pédagogiques (supports d'exposé et supports d'exercice ou questionnaires d'autodiagnostic) sont distribués au fur et à mesure de leur exploitation dans la formation.

La compilation de l'ensemble des documents constitue un dossier complet du stage remis en fin de formation avec l'attestation de stage.

A la fin de l'intervention, nous nous engageons à évaluer la formation en fonction des objectifs prédéfinis.

EMPATHIE

Il n'y a de richesse que d'homme



132 rue d'Endoume
13007 Marseille

Téléphone : 04 91 31 84 11
Télécopie : 04 91 31 34 45
Messagerie :
contact@empathie.fr

LES FORMATEURS

Patrice BENDAHAN

Docteur en physiologie et biomécanique de l'homme en mouvement, Université d'Orsay

Enseignant 3ièmeCycle universitaire

Ergonomie: physique, physiologique, du poste de travail, sportive.

Management d'une structure sportive de haut niveau

Développement des capacités d'orientation et organisationnelles du staff technique

Préparateur physique de sportifs de haut niveau

Compétiteur Judo 2ièmeDivision National