

Les Nerfs : la gestion du stress au travail

Il est indéniable que nous vivons dans un monde hautement plus stressant qu'auparavant, sur le plan personnel et professionnel. Le rythme du travail constant peut mener à un épuisement chronique et dommageable pour la santé. Comment alors pouvons-nous identifier, prévenir et remédier aux sources de stress au travail?

Je suis heureux de vous offrir la formation « Les Nerfs : la gestion du stress au travail », conçue autant pour les gestionnaires que pour les employés, pour vous procurer des outils, trucs et techniques de prévention et de gestion du stress au travail.

L'objectif principal de ce cours est de se donner des outils concrets pour identifier ce qu'est le stress au travail, en reconnaître les manifestations et les solutions individuelles et d'équipe pour prévenir les dommages durables et dédramatiser les situations potentiellement explosives.

Prenez soin de vous!

Plan de cours : Les Nerfs : la gestion du stress au travail

1.1 *Caractéristiques:*

- ❑ **Titre de l'activité :** Les Nerfs : la gestion du stress au travail
- ❑ **Durée:** 4 heures (4 UFC en Dev. Pro.)
- ❑ **Nombre maximum de participants:** 15 préférablement

1.2 *Objectif principal:*

Définir ce qu'est le stress au travail et en identifier les manifestations et les types de problèmes qui peuvent en ressortir pour établir un processus de prévention et de gestion de risques de stress au travail et dédramatiser les situations potentiellement explosives.

1.3 *Objectifs spécifiques:*

À la fin de cette formation, le participant sera en mesure de:

- Définir ce qu'est le stress au travail et en identifier les manifestations
- Comment choisir ses réactions au travail (et choisir ses combats)
- Outils pour vivre de fortes émotions et de grands stress

1.4 *Déroulement du cours*

✓ **Module #1 – Définir ce qu'est le stress au travail et en identifier les manifestations**

- ❑ Son meilleur facteur de succès pour gérer son stress
- ❑ Qu'est-ce que le stress?
- ❑ Le fonctionnement du cerveau humain
- ❑ L'intelligence émotionnelle
- ❑ Les 3 phases de réaction au stress au travail :
 - L'alarme
 - La résistance
 - L'épuisement
- ❑ Les manifestations du stress au travail
- ❑ L'effet de contagion publique...

✓ **Module #2 – Comment choisir sa réaction face à un stress?**

- ❑ Exercice : C'est une question de perception
- ❑ Identifier les variables que l'on contrôle ou non
- ❑ 6 étapes de questionnement lors d'un stress au travail
- ❑ Le lâcher prise
- ❑ Les 4 choix de la gestion du stress :
 - Contourner l'élément stressant
 - Changer l'élément stressant
 - S'adapter à l'élément stressant
 - Accepter l'élément stressant
- ❑ Savoir dédramatiser : se donner un système de gradation!

✓ **Module #3 – Trucs et techniques dans la vraie vie pour gérer son stress au travail**

- ❑ On sait tous quoi faire... Maintenant, pourquoi?
 - Pourquoi manger mieux?
 - Pourquoi Bouger plus?
 - Pourquoi parler de ses tracas?
- ❑ Le déséquilibre hormonal du stress
- ❑ Des solutions conclusives d'équilibre!
- ❑ Les mauvaises façons de gérer son stress
- ❑ Comment vivre son émotion en choisissant sa réaction dans la vraie vie
 - Apprendre à gérer sa colère (trucs et outils)
 - La peur : le blocage #1!
- ❑ Des solutions de développement personnel
- ❑ Action!