



Formation

« Prévenir et agir sur le stress au travail »

Dans le travail social et médico-social, la complexité de l'environnement, la charge émotionnelle, la confrontation à la vulnérabilité et à la souffrance et le travail en mode dégradé, peuvent impacter la capacité à décider, à prioriser et à remplir ses missions professionnelles de façon suffisamment satisfaisante.

La formation « **Prévenir et agir sur le stress au travail** » est utile à mieux réguler les émotions, se mobiliser pour trouver des réponses ajustées, clarifier les enjeux et ajuster sa posture dans des situations exigeantes. Il s'agit d'amener de la conscience pour apprendre à se réguler, quoiqu'il arrive.

Mieux comprendre les mécanismes du stress, des émotions et de la charge mentale, afin de développer des stratégies concrètes pour faire face au contexte professionnel le plus souvent contraint, sans s'épuiser. Grâce à nos méthodes pédagogiques, associant études de cas et exercices pratiques, des techniques concrètes seront explorées, pour agir en situation de stress et à améliorer votre qualité de vie au travail.

Objectif de la formation

Sensibiliser les personnes participantes à explorer les mécanismes du stress, pour mieux prévenir et agir sur le stress en situation de travail.

Objectifs pédagogiques opérationnels

Les personnes participantes auront été sensibilisées à :

- Définir le stress, les facteurs de stress et les différentes formes.
- Identifier les émotions, leur fonction et le lien entre stress et émotions.
- Explorer l'intelligence émotionnelle et relationnelle.
- Repérer quelques ressources, outils de régulation personnelle et professionnelle.
- Renforcer la connaissance de soi.

Public et pré requis

Tout professionnel du secteur social, médico-social, petite enfance, Protection de l'Enfance, qui souhaite améliorer les relations interpersonnelles pour un travail dans des conditions plus satisfaisantes pour les autres et pour soi.

Aucun prérequis.

Modalités et délai d'accès

- **Pour accéder à cette action** : prendre contact par email auprès de la responsable pédagogique référente celinebartette-gaillot@adaliis.com au minimum 8 semaines avant le début de la formation. Un devis et un programme ajusté pourront vous être envoyés à partir de vos besoins.
- 6 à 12 personnes participantes.
- En INTRA ou INTER.

Durée

7 heures. (1 jour)

Dates

Nous consulter.

Lieu prévisionnel de l'action

- Dans les locaux de l'organisation ou un tiers-lieu réservé à cet effet.

Tarif

Nous consulter. Prise en charge OPCO possible.

Modalités et moyens pédagogiques, techniques et encadrement

- **Modalités pédagogiques : Présentiel**

- Pédagogie : l'intervenante utilise les méthodes expositives, interrogatives, démonstratives et actives. Les personnes participantes sont accompagnées à découvrir par exploration ce qu'elles ont à apprendre, à consolider, pour s'approprier par elles-mêmes et en groupe des outils et postures.
- Ateliers expérimentiels : alternance d'exercices et d'apports conceptuels afin d'intégrer au mieux les compétences.
- Mise en relation avec les contextes professionnels des personnes participantes. Les personnes participantes sont invitées à participer aux mises en situation, ateliers et échanges.

- **Moyens permettant de suivre l'exécution du programme**

- Auto-évaluation par chaque stagiaire avant le démarrage de l'action et en fin d'action.
- Evaluations des acquis à chaque fin de journée avec un quizz.
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation et après la formation.
- Certificat de réalisation remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation.

- **Accessibilité handicap avec ou sans reconnaissance RQTH**

Si la situation d'une personne participante nécessite des aménagements, l'étude de son dossier se fera au cas par cas pour envisager une intégration dans la formation. Dans le cas contraire, une orientation vers des organismes appropriés sera proposée.

- **Intervenante**

La formation « Prévenir et agir sur le stress au travail » sera encadrée par Laëtitia PIARD. De formation scientifique en Biologie, elle a passé près de 20 ans à essayer de comprendre comment la vie fonctionne. Depuis quelques années, elle accompagne des personnes, convaincue que chacune dispose en elle des réponses à ses interrogations et à ses doutes. Coach professionnelle, formatrice, elle est secouriste en Santé Mentale et formatrice accréditée par PSSM France (Premiers Secours en Santé Mentale). Elle est également animatrice de la Fresque en Santé Mentale.

Contenu prévisionnel

- Définir le stress, les facteurs de stress et les différentes formes.
- Identifier les émotions, leur fonction et le lien entre stress et émotions.
- Déterminer la notion d'intelligence émotionnelle.
- Repérer des ressources, outils de résilience individuelle et professionnelle.

Pour toute inscription ou information complémentaire :



Informations (délai de réponse de 1 à 2 jours) :

Céline Bartette-Gaillot - référente pédagogique, administrative, commerciale et handicap -
celinebartette-gaillot@adaliis.com
+33(0)6.63.13.42.99