

GESTION DU STRESS ET RESILIENCE

PROGRAMME DE FORMATION



Objectifs de formation

À l'issue de cette séquence, les participants seront capables de :

- ◆ Expliquer les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress
- ◆ Distinguer stress aigu, stress chronique et burn-out, et analyser les mécanismes de bascule de l'un vers l'autre
- ◆ Identifier ses propres sources et signaux de stress
- ◆ Analyser une situation stressante avec le modèle transactionnel (évaluation, stratégies de coping)
- ◆ Pratiquer des techniques de régulation immédiate du stress (respiration, relaxation, pleine conscience)
- ◆ Définir la résilience et repérer ses propres facteurs de protection
- ◆ Mobiliser ses ressources internes : sentiment de contrôle, forces personnelles, recadrage cognitif
- ◆ Construire un plan d'action personnel de gestion du stress et de renforcement de sa résilience

Programme pédagogique

Mécanismes physiologiques du stress

Le syndrome général d'adaptation (Selye) : alarme, résistance, épuisement ; la réponse hormonale (adrénaline, cortisol) ; stress aigu utile versus stress chronique délétère

Mécanismes du burn-out (approfondi)

La triade de Maslach (épuisement émotionnel, cynisme, perte d'accomplissement) ; les phases de Freudenberg ; la charge allostatique (McEwen) ; facteurs de risque organisationnels (Karasek, Siegrist)

Identification des sources et signaux de stress

Cartographie individuelle des sources de stress (charge, relationnel, organisation, valeurs) ; repérage de ses propres signaux physiques, émotionnels et comportementaux

Modèle transactionnel et stratégies de coping

Évaluation primaire (« est-ce une menace ? ») et secondaire (« ai-je les ressources ? ») selon Lazarus & Folkman ; stratégies de coping centré problème versus centré-émotion

Techniques de régulation immédiate

Respiration diaphragmatique et cohérence cardiaque ; relaxation musculaire rapide ; initiation à la pleine conscience (ancrage sensoriel, scan corporel) ; micro-pauses régénérantes

Résilience : définition et facteurs de protection

La résilience selon Cyrulnik et Rutter : se reconstruire plutôt qu'être invulnérable ; les facteurs de protection internes (estime de soi, sens donné à l'épreuve) et les « tuteurs de résilience » externes (soutien social, collectif de travail)

Mobilisation des ressources personnelles

Le locus de contrôle (Rotter) : agir sur ce qui dépend de soi ; repérage de ses forces personnelles (psychologie positive) ; introduc-

Financement

Tarif : formation pouvant être prise en charge par l'OPCO dans le cadre du plan de formation

- Pour les salariés d'entreprise ou d'association :
 - en inter : 280 € par personne
 - en intra : 1 400 € à Étampes (pour un autre site géographique, nous consulter)

Public

Tout salarié et demandeur d'emploi.

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de posséder de prérequis en amont.

Certification

Formation non certifiante.

tion au recadrage cognitif pour transformer une pensée anxieuse en pensée plus juste

Pour plus d'informations, nous contacter par téléphone au 01 60 80 91 52 ou par mail à contact@horizons91.fr



Moyens pédagogiques

Salles de formation en corrélation avec le nombre de stagiaires présents, équipées d'un paperboard et / ou d'un tableau blanc et/ou d'un vidéoprojecteur.

Remise de supports pédagogiques écrits pour chaque séquence de formation.

Plans d'action.

Vidéos,

Jeux de rôle, études de cas.

Moyens d'évaluation

Afin de permettre d'évaluer les acquis de chaque stagiaire, l'évaluation des mises en situation permettra de vérifier si les principes essentiels découlant de la formation ont bien été acquis par chacun d'entre eux. Ces résultats seront adressés ultérieurement sous la forme d'une attestation visée par l'organisme de formation afin de permettre à celui-ci de disposer du temps nécessaire pour évaluer les acquis.

Par ailleurs, une évaluation de la satisfaction du stagiaire à travers un questionnaire (qualité organisationnelle et pédagogique de la formation) sera effectuée en fin de formation.

Méthodes pédagogiques

L'action de formation débutera par une présentation du formateur et de chacun des stagiaires afin de cibler au mieux les attentes des participants.

Tout au long de la formation, le formateur veillera à adapter le processus pédagogique aux stagiaires présents.

L'action de formation se déroulera dans le respect du programme de formation remis préalablement aux stagiaires en s'appuyant sur une alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques contribuant au transfert de connaissance et à l'acquisition des compétences visées.

Les séquences seront accompagnées de supports pédagogiques écrits permettant de suivre le déroulement de la formation et de s'y référer ultérieurement.

Les techniques pédagogiques suivantes seront privilégiées :

- Apports théoriques en ouverture de séquences ou clôturant une activité collective ou en sous-groupe de réflexion.
- Observation de situations (vidéos).
- Activités en individuel et en groupes (analyse).
- Mises en situation
- Brainstorming.

Moyens d'encadrement

L'encadrement des stagiaires sera assuré par la direction et la coordination d'Horizons ainsi que par le formateur.

Modalités d'accès : Inscription directe auprès d'Horizons ou positionnement par une entreprise.

Délais d'accès : Variable car en fonction de la programmation annuelle. 2 mois au plus.

Modalités d'organisation : Formation en continue ou séquencée sur 2 semaines et en présentiel.

12 stagiaires environ.

Accessibilité : Bâti plain-pied - couloirs larges - salle accessible directement depuis le parking.

RER C à 20 minutes à pied et lignes de bus à 5 minutes.

Formateurs

- Formateur ayant une grande expérience en coaching professionnel

Lieu

Étampes. Possibilité d'organiser cette formation sur d'autres sites géographiques à la demande du client ou du commanditaire.

Durée et dates

Durée : 14 heures. De 9 h 00 à 17 h 00. Variable selon les besoins.

Dates : formations semestrielles. Nous contacter.

Pour aller plus loin

Pour plus d'informations sur les indicateurs de résultats (taux de satisfaction, de certification, d'insertion dans l'emploi, nombre de stagiaires formés, ...), visitez notre site internet www.horizonsformations.fr