



INSTITUT DE FORMATION ET DE RECHERCHE  
POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA PERSONNE

# « Gestion du stress et prévention du burn-out »



## Programme de formation

### Préambule

L'état de stress a des origines multifactorielles et concerne tous les secteurs d'activités et toutes les dimensions de la personne. Cette formation permet d'explorer le stress, vécu à la fois dans les situations professionnelles mais aussi relevant de notre propre fonctionnement ; trouver les ressources et moyens pour aborder autrement les expériences difficiles, les contenir et les prévenir.

### Objectifs

- Comprendre le stress : mécanismes, développement et conséquences sur la santé.
- Identifier les facteurs de risques professionnels, environnementaux et personnels.
- Mettre en oeuvre des comportements et attitudes pour limiter le stress et pacifier certaines situations stressantes.

### Contenus

- Le stress :
  - Les représentations individuelles. · Définition du stress.
  - Les facteurs de risques (extrinsèques et intrinsèques). · Les étapes du développement du stress.
  - Les indicateurs de stress. · Les signes cliniques.
  - Les conséquences sur la santé. · Stress et burn-out.
- Analyse des situations individuelles :
  - Auto-évaluation du niveau de stress.
  - Les éléments environnementaux : les relations interpersonnelles, le contexte familial et amical...
  - Les éléments personnels :
    - Croyances, limites, confiance en soi...
    - Identification des signes physiques, comportementaux et émotionnels manifestes.
    - Le point sur ses zones personnelles de confort, de risque, de panique.
    - Ses propres sources de stress (changements, tensions, conflits, enjeux, délais, risques...).
- Les moyens de prévenir et gérer le stress :
  - Un regard objectif sur les situations.
  - L'écoute pour le développement de relations respectueuses, saines et pacifiques. · La verbalisation du vécu émotionnel.
  - L'assertivité au service de relations authentiques. · La détente mentale, corporelle et émotionnelle.



## Moyens pédagogiques

- Apports théoriques et pratiques.
- Ecoute et partage d'expériences.
- Travaux en groupe sur des thématiques.
- Mises en situation et jeux de rôle.
- Exercices de détente mentale et corporelle.

La pédagogie de cette formation offre une flexibilité dans les contenus et les échanges, au plus proche des attentes et des préoccupations des stagiaires.

Les exercices et mises en situation sont le point fort de cette formation pour une mise en application transposable directement dans les situations rencontrées.

## Public -Pré-requis

Aucun.

## Formatrice

- Armelle VOINDROT
- Certifiée « Prévention des risques psychosociaux » par la CARSAT Bourgogne/Franche-Comté
- Psychopraticienne centrée sur la Personne, certifiée FF2P, titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie.

## Evaluation

Elle sera réalisée en fin de formation et comportera :

- Des évaluations individuelles auront lieu le dernier jour.
- Une évaluation collective orale mesurera : La satisfaction des stagiaires par rapport aux contenus, aux méthodes et à l'intervenante. La pertinence de la formation et le transfert des acquis dans la pratique professionnelle. Les besoins émergents.

## Sanction de la formation

- Une attestation de fin de formation sera remise à chaque stagiaire.
- Un support dématérialisé retraçant l'ensemble des points abordés sera remis à chaque stagiaire.

## Dates, durée lieu et tarif

- 2 et 3 octobre 2020
- 2 jours soit 14 heures
- Toulouse
- 380 €