

# Comprendre et savoir gérer son stress, améliorer son bien-être au travail

INTRA



## Objectifs

- Comprendre les causes, les mécanismes et les conséquences du stress aux niveaux individuel et collectif
- Réaliser son diagnostic d'exposition et de résistance au stress
- Repérer les facteurs de risque et de protection face au stress
- S'approprier des techniques de diminution de son niveau de stress et d'augmentation de son bien-être au travail



## Public

Tout agent de la Fonction publique



## Prérequis

Aucun



## Durée

2 jours



## Prix

Spécial INTRA  
Prix sur demande

## Stress : mécanismes en cause et conséquences

- Reconnaître les différentes formes et phases du stress
- Comprendre les responsables et les mécanismes du stress
- Repérer les signaux d'alerte chez soi et chez les autres
- Connaître les conséquences du stress aux niveaux individuel et collectif
- Identifier les principaux facteurs de difficulté
- Réaliser son propre diagnostic

## Gérer son propre stress

- Développer ses capacités à faire face aux situations stressantes
- Connaître les techniques de gestion du stress
- Approche cognitive, approche émotionnelle, approche corporelle, approche comportementale, approche relationnelle
- L'animateur psychologue adapte ses apports au regard des personnes composant le groupe (chacun ne gère pas le stress de la même façon)

## Développer une approche préventive

- Identifier les leviers d'actions : individuel, managérial et organisationnel
- Construire et mettre en oeuvre un plan d'actions
- Connaître les relais
- Savoir orienter un agent vers les personnes ressources



## CONSTRUCTION D'UN PLAN D'ACTION PERSONNEL

En fin de session, chacun est amené à prendre le temps d'identifier :

- Sa situation personnelle
- Ses points d'appui et ses ressources les plus accessibles
- Ses zones d'inconfort et ses niveaux d'alerte
- Cette introspection sur sa propre situation permet d'élaborer son plan d'action personnel



- Adaptabilité aux réalités du terrain et aux participants
- La construction d'un plan d'action personnel
  - Des outils collaboratifs et interactifs d'animation : ateliers de co-développement, mises en situation, quiz