

**La prise de recul**

**« Reculez d'un pas et tout s'élargira spontanément » Proverbe chinois**



Le stress est un phénomène qui est en lien étroit entre les personnes et leur environnement. L'environnement professionnel est soumis à des contraintes internes et externes qui induisent de l'incertitude et de la pression sur les professionnels. **Cette pression et cette incertitude entraînent bien souvent inquiétude, angoisse, surmenage.** Les professionnels sont alors pris dans un cercle infernal qui leur fait perdre leurs capacités à s'ajuster aux événements **et impacte alors leur motivation et confiance.**

Apprendre à maîtriser son stress est une des réponses à ces difficultés lorsque l'organisation est attentive à réguler la pression et la charge de travail que peuvent produire certaines activités.

**Les objectifs de la formation**

- Comprendre le stress, son origine, ses causes et son « coût » humain.
- Identifier sa « tolérance » au stress.
- Gérer son stress et ses émotions.
- Mettre en place un système de prévention du stress.

**Durée : 2 jours**  
**Participants : 12**

**Le contenu**

- Symptômes et causes du stress (ses manifestations, ce qui le produit).
- Identifier les prédispositions personnelles (sensibilité, anxiété, surmenage, conflit de valeurs...)
- Identifier les dispositions relevant de son contexte professionnel (organisation, charge de travail, les modes de prise de décision, la gestion des priorités...)
- Les mécanismes émotionnels et comportementaux liés au stress.
- Les outils de gestion des émotions et du stress (techniques de distanciation, de désactivation du stress « négatif » et de ressourcement physique et mental)

La formation s'appuie sur **une méthodologie participative et active.**

L'intervenante est facilitatrice dans l'identification des changements souhaités. Une série d'exercices pratiques permettent l'analyse des difficultés rencontrées à partir des situations professionnelles vécues. Des exercices de **renforcement mental** viennent capitaliser les acquis.

**Le public**

Toute personne exerçant son activité professionnelle dans un environnement où la pression et la charge mentale sont présentes.