

Gérer son stress dans le cadre de son activité professionnelle

2 jours

Contexte

Le stress est un phénomène qui est en lien étroit entre la personne et son environnement. L'environnement professionnel socio-éducatif est très largement soumis depuis plusieurs années maintenant à des contraintes internes (turn over, charge de travail, impacts sur les organisations du travail...) et externes (changements rapides des politiques sociales liées aux conditions d'accueil des migrants, baisse des moyens financiers...) qui induisent de l'incertitude et de la pression sur les travailleurs sociaux. 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 et peut permettre à développer des capacités d'adaptation et d'ajustement à cet environnement incertain.

Objectif de la formation

A l'issue de la formation, les participant/e/s seront en capacité de cibler les facteurs de stress dans le cadre de leur travail et les impacts sur leur fonctionnement. Ils-elles pourront développer des stratégies personnelles pour prévenir les impacts négatifs du stress sur leur fonctionnement pour aborder leur environnement avec plus d'apaisement.

Objectifs opérationnels

- 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.

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)

Public

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

Pré-requis

Aucun

- Prise de recul face aux situations professionnelles rencontrées
- Expression des difficultés et de la charge émotionnelle associée
- Réflexion sur la pratique professionnelle et sur l'impact psychologique qu'elle génère
- Partage et allègement émotionnel
- Construction de sens à partir de ce qui a été vécu
- Appréhension des limites professionnelles et de l'investissement affectif
- Ajustement de la pratique