

Stress et santé au travail : trouver son équilibre



QST-4 2 Jours (14 Heures)

Description

La notion de bien-être au travail recouvre des aspects multidimensionnels. En fonction de votre environnement de travail, de la culture et des modes managériaux de votre organisation et de vos propres attentes les critères sont différents. Nous vous proposons dans cette formation 'Stress et Santé au travail' une approche individualisée qui vous permettra de repérer vos propres signaux de stress, pouvant entraîner des difficultés de communication. Vous pourrez ainsi agir en anticipation de façon autonome.

À qui s'adresse cette formation ?

Pour qui

Tout collaborateur.

Prérequis

Aucun.

Les objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes du stress pouvant agir sur votre santé au travail.
- Agir sur les facteurs de stress en utilisant les techniques adaptées.

Programme de la formation

Préserver son capital santé dans son environnement professionnel

- Identifier ses facteurs de stress : rythmes de travail, niveaux d'objectifs, perte de liens ; multiplicité des sollicitations ; environnements mouvants et incertains.
- Prendre conscience des facteurs de risque : équilibre vie professionnelle et vie personnelle ; charge mentale ; impact sur la confiance en soi ; difficultés à s'affirmer et exprimer ses ressentis.

Identifier les signaux d'alerte du stress

- Les signaux physiologiques : impacts sur le sommeil, la santé.
- Les signaux liés à l'hyper adaptabilité : sentiment de vigilance permanente, d'incompétence.

Observer l'impact des différents signaux sur soi-même

- Comprendre les mécanismes du stress et les repérer pour soi-même : difficultés relationnelles ; modifications soudaines d'humeur ; sensations de fatigue répétitives ; troubles musculo-squelettiques ; difficultés à se détendre.

Mettre en place un plan d'actions pour agir au plus vite

- Accepter le diagnostic de surmenage professionnel.
- Agir sur ses stressseurs personnels : accompagnement santé : sommeil, nutrition, relaxation, respiration ; accompagnement de type coaching.
- Agir pour communiquer vers son management et expliciter ses difficultés.