

# GESTION DU STRESS ET DE L'AGRESSIVITÉ

Durée : 2 jours

- Identifier les situations de stress dans sa pratique professionnelle
- Prendre conscience des facteurs personnels
- Mettre en place des mesures de prévention
- Développer des stratégies collectives pour prévenir et accompagner

## CONTENU

Durée	Objectifs	Contenu	Méthodes / Outils
<b>■ ÉTAPE 1 - Analyse des pratiques au regard des recommandations de HAS et ANESM</b>			
<b>Présentiel 0,5 jour</b>	<b>Comprendre le fonctionnement individuel et collectif</b>	<i>Définir le stress / les phases du stress / les mécanismes psychophysiologiques / distinguer les différents types de stress / les mécanismes et le fonctionnement physiologique / les causes / les risques liés / les perceptions.</i>	Étude des situations spécifiques et des difficultés rencontrées
<b>■ ÉTAPE 2 - Acquisition et perfectionnement des connaissances et des compétences</b>			
<b>Présentiel 1 jour</b>	<b>Identifier les effets et les signaux du stress</b>	<i>Autodiagnostic de son propre niveau de stress / signes physiques immédiats / différencier stress, souffrance, violence et harcèlement moral / prendre du recul pour faire face à la situation / évacuer les tensions et retrouver son calme.</i>	Apports théoriques
	<b>Comprendre pour mieux gérer l'agressivité</b>	<i>Interaction stress - agressivité / mécanismes de l'agressivité / facteurs déclencheurs / manifestations / enjeux au travail.</i>	Exercices pratiques : développer les capacités d'observation
	<b>Développer une attitude relationnelle constructive</b>	<i>Prendre du recul / dédramatiser / faire la part de l'émotif et des éléments rationnels du conflit / surmonter les « aprioris » / écouter le grief.</i>	Recommandations des bonnes pratiques HAS / ANESM
	<b>Se connaître pour s'adapter au stress</b>	<i>Identifier ses « stressseurs » professionnels / repérer ses propres signaux d'alerte / comprendre ses réactions comportementales et émotionnelles / repérer ses leviers d'action.</i>	Exercices de reformulation, mises en situations
	<b>Identifier et analyser les différents conflits et tensions rencontrés</b>	<i>Conflits relationnels ou portant sur des principes ou des valeurs / barrières relationnelles / désaccords.</i>	Échanges, réflexions et implications à partir d'études de cas
<b>■ ÉTAPE 3 - Les axes d'amélioration</b>			
<b>Présentiel 0,5 jour</b>	<b>Mettre en place les bonnes pratiques pour désamorcer l'agressivité d'autrui</b>	<i>Stratégies d'adaptation / écoute active / reformulation / debriefing / techniques et astuces antistress à pratiquer au quotidien / équilibre de la vie professionnelle et personnelle / rythmes biologiques.</i>	Mise en place de stratégies pour utiliser de façon mieux adaptée son potentiel

## PUBLIC

Tout personnel

## FORMATEUR

Psychologue, ergothérapeute et thérapeute psychothérapeute corporel Biodynamique

