

## ARENA PREVENTION

Villa Milla, 1175 Petite Route des Milles - Bât C  
13100 Aix en Provence  
Tel: 04 65 26 06 00  
Email: [contact@arenaprevention.com](mailto:contact@arenaprevention.com)  
Web: [www.arenaprevention.com](http://www.arenaprevention.com)



## Formation gestion du stress

*A la question si le stress est une maladie, nous serions tentés de répondre oui, si l'on considère uniquement le stress sous l'angle de la définition d'Hans Selye, pionnier dans la recherche sur le stress dans les années 50. Ne pouvons-nous pas plutôt considérer le stress comme un ensemble de symptômes qui nous renseigne et nous alerte sur notre état psychologique et/ou physique ?*

*Nous vous proposons une approche physiologique et comportementale du stress, ses effets sur l'individu et les collectifs de travail. Entre modèles théoriques et pistes de réflexion interactives, il s'agit ici d'un temps pour soi et pour les autres.*

**Durée:** 14.00 heures (2.00 jours)

### Profils des stagiaires

- Tout public

### Prérequis

- Aucun

### Objectifs pédagogiques

- Apprendre à décoder des situations pouvant être génératrice d'émotions négatives
- Savoir évaluer son propre niveau de stress
- Réfléchir à son mode de vie (travail/privé)
- Analyser son environnement physique et relationnel
- Connaître les effets du stress sur la santé (approche physiologique)
- Connaître des outils pour faire face à des situations stressantes et/ou diminuer les tensions

### Contenu de la formation

- Où en sont les recherches scientifiques?
  - Etudes actuelles sur le stress
  - Données statistiques en France et Europe
- Approche générale du stress
  - Définition générale du stress
  - Les différentes phases du Dr Selye
- De la simple stimulation à l'épuisement professionnel
  - Les signes « avant-coureur »
  - L'épuisement professionnel dit Burnout
- Représentation du stress dans nos sociétés actuelle
- Le stress dans tous ses états
  - Physiologie du stress

# ARENA PREVENTION

Villa Milla, 1175 Petite Route des Milles - Bât C  
13100 Aix en Provence  
Tel: 04 65 26 06 00  
Email: [contact@arenaprevention.com](mailto:contact@arenaprevention.com)  
Web: [www.arenaprevention.com](http://www.arenaprevention.com)



- Les sources du stress
- Les agents stressants et les réactions face au stress
- Tests et personnalité
  - L'effet multifactoriel
  - Les personnalités à stress
- Les solutions pour faire face à des situations stressantes
  - Le courant systémique
  - Les thérapies comportementales
  - Le champ de la communication interpersonnelle
- Bilan de la formation

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Nicole Giraudi. Consultante senior en santé et sécurité au travail. DESS Analyse Pluridisciplinaire des Situations de Travail (Master Ergologie). Membre du réseau I3R paca depuis 2009, elle est formatrice au sein d'instituts de formation du travail social et universitaire, et animatrice de groupe d'analyse de pratiques professionnelles.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Études de cas / jeux de rôle
- Tests psychotechniques
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.