



## Stress au travail ... Qu'en faire ?

mercredi 30 octobre 2013, par [marjToussaint](#)

« *Je suis stressé(e)* », « *Il/elle me stresse* », « *Quel stress !* »... Quel sens et quelle place donne-t-on à ce mot, si usité dans notre langage au quotidien ? Que se cache-t-il derrière ces 6 lettres ? **Comment « apprivoiser » notre stress en lui donnant un sens positif et constructif ?**

Voici quelques questions que nous vous proposons d'approcher, en lien avec votre travail, lors de cette formation.

**Trois jours pour se poser et se donner des outils pour plus de sérénité.**

### Objectifs

- Décrire les mécanismes du stress
- Déterminer et analyser les situations professionnelles potentiellement stressantes
- Développer sa capacité à prendre de la distance face à des situations vécues comme stressantes
- Déterminer des stratégies immédiates
- Définir son programme de gestion du stress

### Contenus

- Représentation symbolique du stress.
- Spirale du stress : « Ce que je me dis, Ce que je fais, Ce que je sens »
- Les mécanismes du stress : les sources, les effets et les ressources face au stress
- Étude de cas : stress organisationnel, relationnel, burn-out ...
- Croyances personnelles, professionnelles, Pensées automatiques, alternatives
- Faits-Opinions-Sentiments
- Coping : les stratégies adaptatives ou non
- Communication assertive : limites, besoins et reconnaissances
- Gestion des émotions
- Proxémie : ancrage, centrage et protection
- Respiration consciente, relaxation, auto-massage ...

### Méthodologie

Démarche participative faisant appel à la créativité, des débats d'idées, des exercices, des mises en situation et des jeux. L'ensemble est ponctué par de courts exposés théoriques et se conclut par une évaluation formative.

## **Intervenant**

**Martial DELCOURT** est animateur et formateur pour adultes certifié au sein de Formeville asbl. Il articule son travail autour de la sophrologie, les techniques de communication ainsi que le jeu de clown.

## **Infos pratiques**

**Quand ?** 3 journées de formation : vendredi 9 mai, vendredi 16 mai et vendredi 23 mai 2014 (de 8h45 à 17h)

**Où ?** à CFS asbl, Rue de la Victoire 26, 1060 Saint-Gilles

**Prix ?** 120 € (lunch du midi compris)

**Pour s'inscrire ?** Remplir et renvoyer le [bulletin d'inscription](#) (Code : stress\_2014)

éducation populaire - éducation permanente - cfs - formation - cohésion sociale - secteur - associatif - études - diplôme - adulte - culture - émancipation - formation - citoyenneté - travailleur - secteur associatif - étude - analyse - université populaire - stress - travail - Martial Delcourt