



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