

# GÉRER LE STRESS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

L'enseignant se trouve souvent dans des situations où sa tension nerveuse est mise à rude épreuve. Ce stress est à l'origine de réactions physiologiques, métaboliques, comportementales qui sont parfois difficiles à maîtriser et qui nuisent à la fois au formateur lui-même et à la relation pédagogique. Il entraîne de la fatigue et une diminution des qualités relationnelles d'écoute et d'expression. Dans certains cas, il peut intervenir comme un frein et être à l'origine de comportements où raison et bon sens n'ont plus d'impact. C'est pourquoi il est très important d'apprendre à gérer mieux son stress et les émotions qui y sont liées pour optimiser son efficacité et vivre mieux.

## **PUBLIC**

- ◇ Formateurs de CFA, personnel d'encadrement.

## **OBJECTIFS**

- ◇ A l'issue de la formation, les participants seront aptes à :
  - Comprendre le mécanisme du stress.
  - Penser plus positivement dans les situations complexes.
  - Mieux vivre les situations imprévues.
- ◇ Ils pourront noter :
  - Une diminution de la tension et de la fatigue liées au stress.
  - L'amélioration de leurs qualités relationnelles d'écoute et d'expression.
  - Une augmentation de l'aisance relationnelle.

# GÉRER LE STRESS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

- CONTENUS**
- ◇ Compréhension des mécanismes physiologiques en cause dans le stress.
  - ◇ Les réactions et les symptômes de stress adapté : le « bon » stress.
  - ◇ Les réactions et les symptômes de stress dépassé : le « mauvais » stress.
  - ◇ Repérer ses propres signaux d’alarme en amont.
  - ◇ Se préparer mentalement aux situations de stress.
  - ◇ Adopter une attitude sereine et positive.
  - ◇ Améliorer son estime de soi.
  - ◇ Se préparer physiquement au stress.
  - ◇ Etre à l’écoute de ses besoins et prévenir son stress par un mode de vie adapté.
  - ◇ Apprendre à relâcher ses tensions.
  - ◇ Recadrer positivement.
  - ◇ Savoir gérer l’agressivité en adoptant un comportement adéquat face à la personne agressive.

- MÉTHODE**
- ◇ Démarche participative faisant appel à l’expérience et à la pratique de chacun des participants.
  - ◇ Apports didactiques.
  - ◇ Exercices corporels.
  - ◇ Mises en situation de créativité situationnelle.

**DURÉE** ◇ 2 jours