
Comprendre et gérer les tensions dans l'entreprise

Public concerné

Toute personne qui souhaite progresser dans la compréhension et la gestion des tensions et des contraintes, dans le cadre des risques psychosociaux au travail pour en réduire les conséquences sur l'individu et la performance de l'entreprise.

Toute personne ayant une sensibilité forte au stress et qui souhaite améliorer son bien-être au travail.

Groupe de 8 à 10 personnes

Objectifs

Connaître les définitions et les différentes manifestations des risques psychosociaux

Analyser les causes et les familles de contraintes dans les différentes situations du quotidien

Comprendre les origines et les manifestations physiologiques du « stress »

Agir sur les risques psychosociaux : « prévenir », « corriger », « réparer »

Utiliser ses ressources mentales, émotionnelles et corporelles pour développer le confort au travail grâce à des techniques efficaces de gestion du stress

Méthodes de travail

Méthodes interactives : alternance de théorie et d'exercices pratiques

Mise en situation à partir de cas concrets apportés par les stagiaires

Ateliers d'échanges et partage d'expériences

Durée

2 journées non consécutives (14 h)

Programme (ci-joint)

Progression pédagogique

À partir d'un bilan de sa capacité à comprendre et gérer les tensions, le stagiaire :

- acquiert les connaissances nécessaires à la compréhension des tensions professionnelles
- acquiert les moyens de réduire les effets de ces tensions
- applique des techniques et évalue ses axes de progrès.

Suivi de l'exécution du programme et appréciation des résultats

Évaluation à l'issue de la formation

Évaluations de l'acquis et de la mise en application

Évaluations des connaissances au début du stage

Évaluations des acquis et des atteintes des objectifs à l'issue du stage

Possibilité d'évaluations de la mise en pratique au quotidien par le Responsable Formation ou un tuteur

Formateur

Jérôme Virouleau

Programme 1^{ère} journée

- **Accueil**
 - Présentation des participants, expression de leurs attentes et objectifs
 - Annonce du déroulé et des objectifs pédagogiques
- **Faire un bilan**
 - Auto-évaluation : Ses sources de tensions professionnelles, les manifestations physiques (indicateurs), le rythme d'apparition, ses capacités à s'y adapter. À partir d'une « grille », le stagiaire s'évalue et suit sa progression tout au long du stage et après le stage.
- **Acquérir des connaissances pour comprendre les tensions et contraintes professionnelles**
 - * **Apport pédagogique**
 - Définitions des risques psychosociaux
 - Les différents niveaux de prévention dans l'entreprise
 - Origines et expressions biologiques et physiologiques du stress au travail
 - Les différentes familles de contraintes (source ministère de la santé)
 - Les conséquences : manifestations dans la vie professionnelle
 - Relation avec les 3 centres de perception : mental, émotionnel et corporel
 - * **savoir diagnostiquer « du point de vue du stagiaire »**
 - Définir sa notion de stress
 - Identifier ses situations à risques
 - Évaluer le niveau
- **Gérer les tensions**
 - Savoir utiliser ses différentes ressources : corporelles, mentales, émotionnelles
 - Application / expérimentation d'une technique de base de chaque
 - Modifier son organisation du temps et la répartition de ses tâches
- **Établir son plan de progrès et son évaluation pour la 2^{ème} journée (en binôme)**

2^{ème} journée

- **Évaluation après la 1^{ère} journée (supervision collective)**
 - Analyse de ce qui s'est passé : les acquis, les axes d'amélioration
 - Facilités et difficultés dans la mise en application
- **Diagnostiquer les situations de tensions dans l'entreprise**
 - matrice d'autoévaluation
 - questionnaire de Karasek
- **Prévenir le stress**
 - dans l'entreprise et son organisation
 - vis à vis de soi et de ses collaborateurs
 - dans le mode de vie : Environnement, hygiène, nutrition, rythme de vie, sommeil
- **Pratiquer pour gérer et s'adapter aux contraintes de la vie de l'entreprise**
 - corporelles (respiration, relaxation, étirements, auto-massage...)
 - émotionnelles (écouter et accueillir l'état émotionnel de l'autre, mieux vivre ses émotions par l'humour, le chant..)
 - mentales (prise de recul, visualisation, ancrage, planification des priorités....)
- **Application dans 3 situations**
 - situation d'agression verbale
 - situation contraignante
 - situation inconnue
- **Plan d'action**
 - Construction du plan : sur quoi agir ?, Comment agir ? À quel rythme ?
 - Identifier les indicateurs et suivre ses progrès
- **Bilan de son parcours**
 - Ce qui a changé, ce qui n'a pas changé : pourquoi ?