



**Durée**  
1 jour soit 7 heures



**Lieu**  
Inter/ Intra



**Public** : salariés d'une SAAD  
en situation de travail  
**Prérequis** : aucun



**Formateur professionnel**  
agrégé IFM DOM – selon  
votre région

## OBJECTIFS

- Identifier les facteurs de stress.
- Mettre en place des réponses adaptées : bonnes pratiques afin d'éviter le burn out, la déprime ou la dépression.
- Apprendre à résoudre l'énigme du trio « corps - mental - émotions ».

## PROGRAMME

- Définition de SEYLE.
- Autodiagnostic de mes facteurs de stress et bilan de mes propres ressources actuelles.
- Quels sont leurs messages, quels sont les symptômes, comment reconnaître mes signes de stress pour éviter le déni ?
- Adopter une approche orientée solution : prise en main de son stress, apprendre à décoder ses émotions.
- Savoir anticiper et se protéger.
- Les différentes approches et méthodes de gestions du stress : approches cognitives, E.Q.R.R., solutions « corps », les 4 R...
- Le stress dans son activité professionnelle.
- Les conduites défensives : les connaître pour les abandonner.
- S'appuyer sur la communication non violente.
- Solutions pour « les émotions » : trouver de nouvelles clés comportementales, savoir prendre soin de soi, se protéger.

## METHODES

- Alternance de théorie et d'exercices pratiques.
- Exercices pratiques.
- Méthode active et participative.
- Une évaluation des acquis et de la satisfaction sera réalisée à la fin du stage.