

# APPRIVOISER LE STRESS AU TRAVAIL

## Public

Tout personnel soignant et non soignant

## Objectifs

- Repérer les sources de stress au travail
- Adapter sa posture professionnelle pour faire face aux situations stressantes
- Utiliser des techniques de gestion du stress
- Construire un plan d'action personnel

## Méthodes pédagogiques

- Cette formation de deux jours, en petit groupe, s'articule entre apports théoriques, échanges sur des situations de stress au travail vécues par les participants et jeux de rôle pour une approche ludique, dynamique et participative



## Durée / Dates / Lieu

- 2 jours



## Tarif

- 270,00 €



## Modalités d'inscription

Bulletin d'inscription à renvoyer à :  
Centre de Formation Permanente  
CHU de Nantes  
Immeuble Deurbroucq  
5 allée de l'Île Gloriette  
44093 Nantes Cedex 1  
[bp-cfp@chu-nantes.fr](mailto:bp-cfp@chu-nantes.fr)

## Contenu

- Définir ce qu'est le stress, ses causes, ses mécanismes et ses conséquences au niveau de l'individu, de l'équipe et de l'organisation d'une institution
- Identifier les stratégies individuelles face au stress
- Repérer les émotions sous-jacentes
- Développer ses propres ressources et la confiance en soi
- Utiliser des techniques de détente : relaxation, respiration...
- Pratiquer l'écoute de soi et de son entourage professionnel pour apaiser les tensions
- Elaborer d'un plan d'action personnel pour un mieux-être au travail

## Intervenant(s)

- Delphine HERVIER, Psychologue clinicienne, Psychothérapeute