

# Cabinet de psychologie *Stéphane Untersinger*

156-8 Route de Lyon 67400 Illkirch-Graffenstaden

Tél : 03.67.10.66.79  
06.82.64.02.51

[cabinet@untersingerpsy.fr](mailto:cabinet@untersingerpsy.fr)

« Déclaration d'activité enregistré sous le numéro 44670606567 auprès du préfet de région Grand Est »

## GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

Trouver son équilibre et préserver son énergie

### Durée

3 jours (21 h présentiel)

### Objectifs généraux

**A L'issue de la formation les stagiaires seront en mesure :**

- Comprendre les mécanismes du stress pouvant agir sur notre santé au travail
- Agir sur les facteurs de stress en utilisant les techniques adaptées
- Faire face à des situations stressantes
- Optimiser son activité par l'analyse de la situation stressante et de la mise en œuvre d'outils

### Publics visés

- Tout collaborateur

### Prérequis

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

### Enjeu

- Acquérir les fondamentaux

### Moyens pédagogiques

- Accompagnement individuel: Chacun travail sur ses propres facteurs de stress
- Tests, Mises en situation, jeux de rôle
- Supports de formation,
- Vidéoprojecteur, PowerPoint,

### Evaluation et Suivi

- Assistance téléphonique assurée par l'intervenant en cas de difficultés.
- Attestation de fin formation
- Questionnaire d'évaluation, Tests.
- Feuille d'émargement

### Date de la formation

- Voir devis joint

### Formateur

- Stéphane UNTERSINGER

Psychologue clinicien - Psychothérapeute - Formateur

### Programme de la formation

#### 1) **Préserver son capital santé dans son environnement professionnel**

- Identifier ses facteurs de stress:
  - rythmes de travail, niveaux objectifs, perte de liens...
  - multiplicité des sollicitations
  - environnements mouvants et incertains
- Prendre conscience des facteurs de risque
  - équilibre vie professionnelle vs vie privée
  - charge mentale; impact sur la confiance en soi;
  - difficultés à s'affirmer et exprimer ses ressentis

#### 2) **Identifier les signaux d'alerte du stress**

- Les signaux physiologiques : impact sur le sommeil, la santé
- Les signaux liés à l'hyper adaptabilité: sentiment de vigilance permanente, d'incompétence

#### 3) **Observer l'impact des différents signaux sur soi-même**

- Comprendre les mécanismes du stress et les repérer pour soi-même:
  - difficultés relationnelles
  - modifications soudaines d'humeur
  - sensation de fatigue répétitives
  - sensation d'ennui
  - difficultés à se détendre

#### 4) **Mettre en place un plan d'actions pour agir au plus vite**

- Accepter le diagnostic au plus vite de surmenage professionnel
- Agir sur ses signaux de stress personnel
- Agir pour communiquer vers son responsable pour expliciter ses difficultés.

**Prix formation 2625€ TTC**