

# GÉRER SON STRESS POUR PRÉVENIR LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

**Mieux se connaître, déceler les signes et savoir appliquer des techniques simples pour réduire son stress et ainsi préserver sa santé physique et psychique.**

**Contenu :** Définition du stress et du mal-être au travail – Situations et événements qui engendrent le stress au travail – Les signes et les conséquences du stress sur la santé.

**Outils et méthodes pouvant être utilisés :** Atelier de créativité plastiques en art-thérapie, danse-thérapie, expression scénique, photo-langage, technique de communication, PNL (Perceptions Neuro-Linguistiques), séances de relaxation, relâchement musculaire, respiration en conscience, visualisation et développement de ses ressources internes à l'aide des techniques de l'hypnose.

**Techniques pédagogiques :** Apports théoriques et méthodologiques à caractère dynamique, interactif et ludique : Etudes de cas, mises en situation, jeux de rôles...

## **Objectifs :**

- Savoir reconnaître les signes du stress et les facteurs environnementaux, humains qui génèrent ce stress.
- Acquérir plus de souplesse, de légèreté, de plasticité, de distance et d'inventivité pour prévenir et gérer son stress professionnel.
- Connaître les effets bénéfiques et gênants du stress.
- Repérer, au niveau personnel, les situations sources de stress dans son travail.
- Remobiliser son énergie pour être serein au travail en agissant sur son stress professionnel en pleine activité et en dehors du temps de travail.

## **Des formules adaptables :**

- \* **Ateliers** : sur 2 à 3 journées groupées ou non
- \* **Ateliers** en continu sur un trimestre ou plus à raison d'une heure et demie par semaine
- \* **Conférence** avec ou sans atelier sur une à 3 heures

**Lieu** : Intra-entreprise ou inter-établissement.

**Durée** : variable selon formule

**Matériel requis (donc à fournir par l'entreprise)** : tables, chaises, local suffisamment vaste pour permettre les déplacements. Vidéo-projecteur

**Cible** : Entreprises tous secteurs à tous les stades hiérarchiques et d'ancienneté dans l'emploi, collectivités publiques, milieu soignant, milieu pédagogique, institutions, demandeurs d'emploi, accompagnateurs sociaux....

## **Profil de l'intervenante - Magaly FERRAGUT**

Psycho-Analyste clinicienne, certifiée par l'Institut de Psychologie Appliquée IEPA.

Art-thérapeute certifiée RNCP diplômée par l'Institut de Psychologie Appliquée IEPA.

Responsable des Ressources Humaines en entreprise pendant 8 ans, spécialisée dans la Qualité de Vie au Travail et la Prévention des Risques Psycho-Sociaux.