UIMM
PÔLE FORMATION
Franche-Comté
LA FABRIQUE DE L'AVENIR



Gestion du stress

Objectifs

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :
- Comprendre le stress et identifier ses facteurs en milieu industriel
- Maîtriser les outils de régulation rapide du stress
- Construire sa stratégie de prévention et de communication à long terme

Programme

Qu'est-ce que le stress ?

- Les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress : Le modèle de Hans Selye (Syndrome Général d'Adaptation) ; phase d'alarme, de résistance et d'épuisement. Effets du cortisol et de l'adrénaline sur l'organisme (vigilance, fatigue, troubles musculosquelettiques).
- Cartographie des stresseurs : les contraintes physiques et organisationnelles. Comment le stress altère la concentration et augmente le risque d'accident du travail ? Les devoirs et moyens d'action de l'entreprise. Les personnes ressources en interne.
- Auto-évaluation du niveau de stress - Utilisation de l'échelle d'évaluation du stress perçu adaptée aux situations de terrain pour identifier ses propres signaux d'alerte (physiques, émotionnels, comportementaux).

Techniques d'autorégulation physique et mentale exploitables sur le poste de travail.

- La physiologie de la détente : le système nerveux parasympathique - Le rôle de la respiration et du tonus musculaire dans l'apaisement du système nerveux.
- Techniques de respiration sur le poste de travail : Cohérence cardiaque respiration carrée, Pratique des techniques d'ancrage
- Gestion des tensions musculaires et de la fatigue : La méthode Jacobson (relaxation musculaire progressive) adaptée à la station debout ou assise.
- Jeux de rôle à partir de scénarios du quotidien

Stratégie de prévention et de communication à long terme

- Hygiène de vie et gestion des rythmes de travail : Sommeil, alimentation et hydratation dans un contexte d'effort physique ou d'horaires décalés (postes en 2x8 ou 3x8).
- Communication assertive et régulation des tensions relationnelles : Exprimer une difficulté ou un dépassement de charge sans agressivité ni passivité - outils de communication non-violente
- Élaboration du plan d'action individuel : identification de 2 ou 3 micro-habitudes concrètes à intégrer immédiatement dans son quotidien professionnel.

Public

Toute personne ayant à gérer des situations stressantes dans son activité professionnelle

Accessibilités personnes handicapées

Nos locaux sont adaptés aux personnes à mobilité réduite, nos formations sont compatibles avec plusieurs handicaps selon études. Nous consulter.

Nombres de participants

3 mini – 8 maxi

Pré-Requis

Aucun

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Durée : 1 jour (7 heures)

Date : à définir

Horaires : nous consulter

Lieu : nous contacter

Coût : nous consulter

Délai d'accès

Conformément aux dates de notre catalogue inter-entreprises. Pour d'autres formations nous consulter.

Méthodes et moyens pédagogiques

Exercices.
Auto diagnostics et simulations.
Objectifs personnalisés de progrès mis en œuvre par les participants.
Apports théoriques

Modalités d'évaluations

Le formateur mettra en œuvre des outils d'évaluation (QCM – Exercices pratiques) pour valider les acquis de l'apprenant.

Validation et certification

Attestation de stage.

