

## LE PROJET DE FORMATION-ACTION

### **OBJECTIF GENERAL DE LA FORMATION :**

- Identifier les sources de stress et les mécanismes en jeu.
- Agir face aux situations stressantes et diminuer les effets.
- Agrémenter sa vie professionnelle d'un mieux-être personnel.

### **FORMATION D'UN GROUPE REPRESENTATIF :**

#### **a) Objectifs opérationnels :**

- Identifier les sources de stress et les mécanismes en jeu.
- Agir face aux situations stressantes et diminuer les effets.
- Apprendre à travailler selon des modalités qui allient efficacité et bien être.
- Agrémenter sa vie professionnelle d'un mieux-être personnel.

#### **b) Contenus et déroulement indicatifs souhaités :**

- L'approche physiologique et psychologique :
  - le bon, le mauvais stress,
  - l'adaptation de l'individu à son milieu,
  - les signes annonciateurs: physique, psychique, émotionnel,
  - les réactions actives et passives.
- Les comportements de changement :
  - optimisation du stress,
  - engagement et désengagement,
  - distanciation.
- La prévention :
  - les techniques de relaxation,
  - développement de l'estime de soi,
  - conception d'une nouvelle hygiène de vie.

#### **c) Méthodes pédagogiques souhaitées :**

Pédagogie active et participation avec une alternance d'apports théoriques pratiques et de mises en situation.

Echanges à partir des situations rencontrées par les stagiaires.