

# Prévention et gestion du stress en situation de travail à domicile et/ou structure



## Objectifs

Identifier les sources et les mécanismes du stress et agir face aux situations stressantes

## Contenu

### Qu'est-ce que le stress ?

Distinction entre insatisfaction, stress et usure

Les principales causes de stress et symptômes associés

- Liés à la pénibilité du travail : trajets, distances, déplacement, horaires, cadence de travail
- Liés au contexte psycho-social : le sentiment de réalisation, l'image de soi, la reconnaissance sociale, les interactions sociales en milieu professionnel

Les causes spécifiques aux métiers de l'accompagnement et du soin

- L'évolution du métier : du patient au client
- L'agressivité des personnes accompagnées
- Le contexte organisationnel

- Les situations spécifiques : maladie d'Alzheimer, deuil, dépression...

### Les influences du stress sur les capacités physiques et mentales

Notion de bon et mauvais stress

Du stress à l'anxiété, puis « Burn out »

Les personnes à risques

### Les techniques de prévention et gestion du stress

Engagement, désengagement, distanciation

Les techniques de relaxation

Développement de l'estime de soi

Conception d'une hygiène de vie

## Modalités

Formation de groupe de 6 à 10 stagiaires (en intra ou inter entreprise)

Méthode pédagogique : Alternance de cours théoriques et de travaux pratiques

## Calendrier et durée

Durée : 3 jours - 21 heures

Plusieurs sessions dans l'année

Nous consulter pour les dates

## Financement

OPCA (Organisme Paritaire Collecteur Agréé), Plan de formation

Tarif : nous consulter

## Lieux de formation

Greta Dore Allier- 8 rue du Président Wilson  
03300 CUSSET

Greta Dore Allier- 68 avenue Léo Lagrange  
63300 THIERS

## Contact

Christophe BERNIGAUD, Conseiller en Formation Continue

☎ 04 70 97 58 58

[christophe.bernigaud@ac-clermont.fr](mailto:christophe.bernigaud@ac-clermont.fr)



Greta du bassin Dore Allier

bd du 8 mai 1945

03300 CUSSET

☎ 04 70 31 44 55

[www.greta-doreallier.fr](http://www.greta-doreallier.fr)



La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes