

PHR-10

# GERER LE STRESS LIE AUX EXIGENCES PROFESSIONNELLES ELEVEES ET PREVENIR LE BURN-OUT

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A l'issue de cette formation, les participants seront en mesure de :

- Comprendre les mécanismes du stress et du burn-out :
- Développer des stratégies de gestion du stress :
- Mettre en place des actions de prévention du burn-out :

## CONTENU DU PROGRAMME DE LA FORMATION :

- **Introduction**
  - Présentation de la formation
  - Objectifs et attentes des participants
- **Comprendre le stress professionnel**
  - Définition du stress et ses différents types
  - Identifier les sources de stress professionnelles
- **Effets du stress sur la santé et la performance**
  - Impacts du stress sur la santé physique et mentale
  - Conséquences du stress sur la performance au travail
- **Techniques de gestion du stress**
  - Techniques de relaxation (respiration, méditation, etc.)
  - Gestion du temps et des priorités
  - Communication assertive et gestion des conflits
  - Techniques de résolution de problèmes
- **Stratégies de prévention du burn-out**
  - Reconnaître les signes précoces du burn-out
  - Équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle
  - Encourager une culture d'entreprise favorable au bien-être des employés
  - L'importance de la prise de recul et du repos
- **Développement de la résilience**
  - Renforcer sa capacité à faire face aux situations stressantes
  - Cultiver une attitude positive et optimiste
  - Apprendre à gérer l'incertitude et l'ambiguïté

- **Études de cas et mises en situation**
  - Application des techniques de gestion du stress et de prévention du burn-out
  - Analyse de situations professionnelles stressantes
- **Plan d'action personnel**
  - Identification des principales sources de stress
  - Élaboration d'un plan d'action individuel pour gérer le stress et prévenir le burn-out

### PUBLIC CIBLE :

- Employés de tous niveaux hiérarchiques
- Gestionnaires et responsables des ressources humaines

### DUREE DE LA FORMATION :

3 Jours (24 heures)

### ANIMATEUR :

Formateur spécialisé avec longue expérience